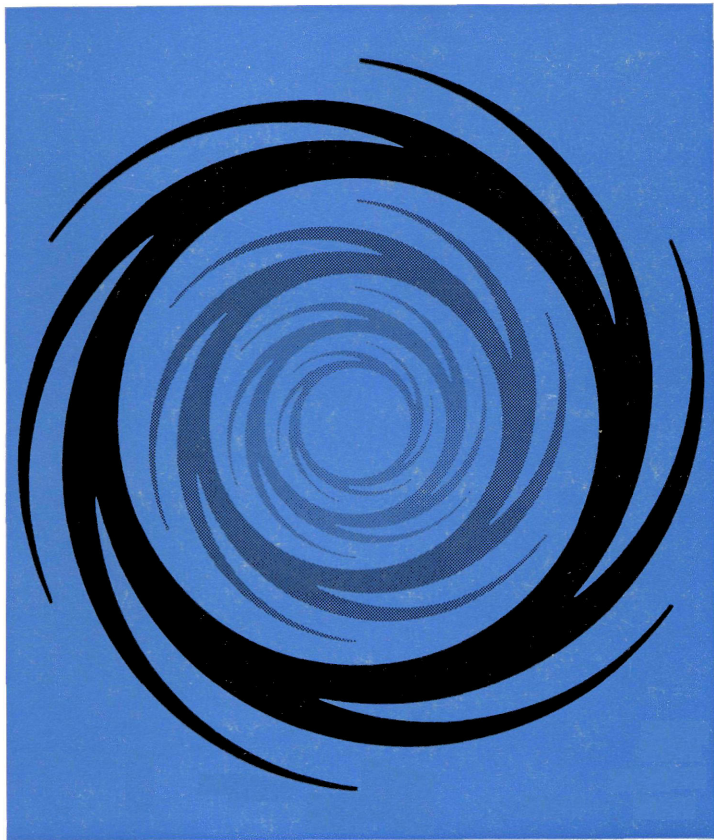
metodo razionale per acquistare il

dominio di sé

P. C. JAGOT

astrolabio

PAUL - C. JAGOT

metodo razionale
per acquisire

la padronanza di se stessi

casa editrice astrolabio
roma

INTRODUZIONE

Il dominio di sé ha un'importanza capitale, tanto nei più piccoli particolari dell'attività quotidiana quanto nelle ore decisive.

Sapersi mettere al lavoro all'ora stabilita, intraprendere risolutamente ciò che si preferirebbe eludere; saper trattenere una parola od un gesto di cui ci si potrebbe pentire, difendersi da quelle eclissi dell'attenzione da cui derivano la sbadataggine e la distrazione, che hanno conseguenze spesso gravi e talvolta tragiche; saper osservare puntualmente un regime, moderare una tendenza, praticare con assiduità un esercizio, regolare l'uso delle proprie risorse, reagire con calma e decisione in circostanze angosciose, organizzarsi senza cedimenti anche nelle prove peggiori: ecco alcune delle possibilità che richiedono, in misura diversa, quella dote fondamentale che è il dominio di sé.

Non è una dote che si può improvvisare: si acquisisce, invece, mettendo in pratica una serie coordinata di indicazioni descritte particolareggiatamente in questo libro, destinato a quanti ambiscono a regnare su se stessi.

Per quanto possano essere notevoli le qualità di cui è dotato, un uomo incapace di instaurare in se stesso la supremazia sovrana delle facoltà del discernimento non offre la minima garanzia di stabilità: il suo equilibrio, la sua carriera sono alla mercé dei determinismi interiori od esteriori che scatenano l'egemonia degli istinti, gli sconvolgimenti passionali, gli accecamenti del pensiero.

Al contrario, anche l'uomo meno dotato, se si impegna a governare deliberatamente le diverse componenti della sua individualità, può sviluppare in extenso *le proprie attitudini, fortificare il proprio carattere, colmare le lacune*

della propria formazione primaria, acquisire quelle capacità e quella competenza che assicurano il successo professionale e sociale, e può aspirare, con la certezza di riuscire, alla realizzazione dei propri progetti.

Capitolo I

IL DOMINIO DI SE' SI ACQUISISCE

1. Dove incomincia il dominio di sé?

Il dominio di sé consiste nel governare se stessi, sotto ogni punto di vista, in conformità ad un complesso di decisioni elaborate giudiziosamente.

Coloro che si sforzano di far questo, tuttavia, costituiscono ancora l'eccezione.

In primo luogo, abbiamo la massa degli individui incoercibili, nei quali anche la prospettiva delle sanzioni penali più severe ostacola solo in misura insufficiente le tendenze perverse od eccessive. Incapaci di reagire alle loro tendenze antisociali (e senza dubbio ben lontani dal pensare di farlo), si ritrovano irresistibilmente decisi ad agire da fuorilegge e ad incappare nelle sanzioni gravissime in cui finiscono, prima o poi, per incorrere.

In secondo luogo, vi è la schiera immensa di coloro per i quali la paura della polizia costituisce l'alfa e l'omega della circospezione. Questi individui manifestano un grado minimo di civismo e frenano i loro impulsi non del tutto legittimi quel tanto che basta per evitare scontri frontali con la legge.

In terzo luogo, bisogna considerare le individualità in cui intervengono, come fattori valutabili di comportamento, diverse predisposizioni: desiderio d'irreprensibilità, di stima

e di simpatia, disposizioni affettive, fondamentale dirittura d'animo, timore di dover rendere conto delle proprie azioni nell'aldilà, e così via.

Fino a questo punto (ed abbiamo esaminato, in tre sole categorie, una parte assai vasta del genere umano), quando il bene vince sul male, quando ciò che è salutare vince su ciò che è funesto, non si può ancora affermare che ciò che è deliberato (la coscienza psicologica) vince su ciò che è spontaneo (l'inconscio). Qui sembrano essere in gioco soprattutto la funzione della supremazia delle buone disposizioni e quella delle eterosuggestioni dell'ambiente.

Il dominio di sé, nella sua accezione più pura, incomincia dall'iniziativa, sia di costringere se stessi a fare qualcosa, sia di astenersi dal farlo, quando non vi è nulla, tranne il nostro giudizio, che ci sollecita a questo. Perciò l'uomo che, esauriti i suoi doveri quotidiani, cui non potrebbe sottrarsi senza incorrere in inconvenienti immediati, si impone volontariamente un compito che fa parte di un programma da lui stesso stabilito, compie un atto cosciente di dominio su se stesso.

Noi dedichiamo questo libro a tutti coloro che desiderano diventare capaci di azioni di questo genere, o di modificare qualche elemento del proprio carattere, di eliminare un difetto, di liberarsi da un'abitudine, di acquisire una o più qualità utili, e così via.

D'altra parte, il nostro programma va ben al di là di tali risultati frammentari: mostreremo infatti come ci si può avviare al dominio integrale di se stessi.

2. Lo scopo generale.

Ogni sforzo compiuto al fine di controllare se stessi per qualcosa in particolare ha due effetti. In primo luogo, rende più facile ricominciare. In secondo luogo, rafforza la volontà ragionata e attenua l'impulsività (il complesso degli automatismi), considerate la prima come forza reggitrice, la seconda come forza motrice. Supponiamo che, per quindici giorni, un timido si sia impegnato a sorvegliare,

quando è solo, il proprio pensiero ed i propri atti, e si sia sforzato di superare tutti gli impulsi che contravvengono alle regole di condotta che egli ha deciso di osservare. Esercitandosi in questo modo a subordinare certe manifestazioni della sua natura ad una decisione preliminare, il timido ha rafforzato in sé la possibilità di dominarle ancora meglio in futuro; inoltre, si è reso capace di frenare le più veementi tra queste manifestazioni, e infine ha conferito, in generale, alle sue facoltà coscienti una maggiore autorità su tutto il campo del proprio inconscio, e soprattutto sull'emotività. Ne conseguirà che, ormai, quando si troverà in presenza di altri e proverà i turbamenti emotivi tipici della timidezza, la loro invadenza sarà minore che in precedenza; li supererà sempre più facilmente e ben presto, perseverando, riuscirà ad annientarli completamente.

Ancora uno o due esempi, ed arriveremo ad una conclusione tra le più positive e feconde.

Ecco un individuo che soffre di insonnia a causa dell'iperideazione, cioè per un eccesso di pensiero. Un'attività cerebrale disordinata, pirotecnica, lo tiene sveglio quando vorrebbe dormire. Adottando un regime alimentare ed una igiene generale confacenti al suo caso, questo individuo può attenuare il disordine psichico di cui soffre. Ma questo non può bastare. La soluzione del suo caso consiste nello acquisire costantemente *l'abitudine di dirigere il proprio pensiero,* di orientarlo cioè attivamente, durante la giornata, verso un certo numero di occupazioni prestabilite e di mantenerlo concentrato su ciascuna di esse successivamente, riconducendovelo ogni volta che se ne discosta. L'individuo, in questo modo, disciplinerà il proprio subcosciente e vi manterrà facilmente, ogni sera, rappresentazioni favorevoli al sonno.

Lo stesso principio è valido per tutte le alterazioni, per tutti i disturbi dell'automatismo psicofisiologico. Si pone rimedio all'aerofagia, per quanto sia ribelle ai tentativi di inibizione diretta, imponendosi una lentezza sostenuta a tutti i movimenti, in tutti i gesti che abitualmente si ese-

guono in modo meccanico. Per riuscirvi, l'entrata in gioco dell'attenzione volontaria esige uno sforzo dello psichismo superiore, e lo spinge ad assoggettare lo psichismo inferiore, sede degli automatismi, in cui si colloca l'origine dello spasmo aerofagico.

C'è in voi un gruppo di facoltà il cui ruolo si riassume in una sola parola: governare. Il complesso di queste facoltà (poco importa chiamarlo coscienza psicologica o psichismo superiore) acquista vigore con l'attività e si indebolisce nell'inerzia. Perciò, se attualmente non riuscite a trattenere il tale impulso o a dominare la talaltra passività, non lasciatevi mai sfuggire l'occasione di esercitare le vostre facoltà governanti, anche al di fuori degli obiettivi che vi preoccupano soprattutto. Il progresso sulla via dell'autocontrollo, se si adotta integralmente un programma vasto e coordinato, è assai più rapido che se si perseguono esclusivamente due o tre riforme lasciando perdere tutto il resto.

Noi non esitiamo perciò a consigliare, anche ai caratteri ancora vacillanti, di proporsi fin dall'inizio non soltanto le coercizioni ed i perfezionamenti più urgenti, ma un dominio di sé concepito su vasta scala. Si cercherà quindi simultaneamente di favorire, con una moderazione premeditata, il complesso delle funzioni organiche, di riflettere serenamente sulle proprie impressioni, di mantenere calma e sangue freddo nonostante un'emozione molto viva, di governare con lucidità i propri sentimenti, di ordinare la propria attività con metodo ed il tempo libero in modo da trarne profitto; di apportare tatto, misura e imperturbabilità sempre crescenti nella vita quotidiana, di rendere più elastiche, infine, le proprie facoltà intellettuali mediante l'esercizio continuo del discernimento e del causalismo.

3. Possibilità.

Tutti hanno avuto modo di osservare attorno a sé qualche caso di modificazione individuale volontaria. Si sono visti pusillanimi incalliti diventare arditi e coraggiosi, intemperanti che hanno abbandonato le vecchie abitudini e

sono diventati modelli di sobrietà, individui allergici al lavoro che si sono messi a produrre attivamente, e così via. E' quindi evidente che si può modificare se stessi.

Si incontrano uomini e donne che sono perfettamente padroni di sé. E certuni di loro non lo sono stati sempre.

Infatti la padronanza di sé si acquisisce.

Ma a questo punto il lettore si domanderà se è possibile a lui ciò che è stato possibile ad altri. Certe affermazioni potrebbero indurlo a dubitarne:

« Se io non ho in me alcuna volontà — scrive Duportal nel suo libro *La volontà* — per mezzo di che cosa potrò compiere il primo sforzo destinato ad assicurarmene un po'? Immaginiamo che io possieda già questo po' di volontà, e che quella che viene chiamata mancanza di volontà sia in realtà soltanto la sua riduzione ad un germe minuscolo, ad un'ombra iniziale di volontà: grazie a quale miracolo, allora, questo poco si trasformerà in molto?... Per vedere accrescere un poco la mia facoltà di volere, è necessario che io voglia un poco di più di quanto volessi abitualmente; ma per volere un poco di più è necessario che io abbia un po' più di volontà: dove prenderò questo poco di più? In ciò che già possiedo? Ma grazie a quale fenomeno ciò che già possiedo mi fornirà questo 'di più'? E in che modo, con quel mio poco di volontà, riuscirò a produrre un atto che ne esige di più? I moralisti ed i professori d'energia — aggiunge l'autore — ricadranno sempre in questo circolo vizioso: per sviluppare la propria volontà, è necessario possederne tanta quanta ci si ripromette di acquisirne ».

Questo sottile ragionamento è interamente fondato su di un equivoco. L'autore intende tutte le facoltà, e in particolare la volontà, secondo un'accezione entitaria, che procede a sua volta da una psicologia sorpassata. Ciò che si deve invece intendere per il termine 'volontà' è l'attitudine a volere, attitudine che l'esercizio fortifica. Quando noi diciamo che un uomo possiede più o meno volontà, affermiamo che egli è più o meno atto a volizioni ferme, e più esattamente a volizioni ferme deliberate. Ora, la vostra

attuale attitudine a simili volizioni, anche se fosse fortissima, si indebolirebbe fino all'abulia, se vi abbandonaste ad un continuo rilassamento. Al contrario, guadagnerà in vigore, anche se fosse debolissima, a partire dal giorno in cui l'eserciterete un po' più assiduamente che in passato. Essere energico è una cosa: agire, o almeno tentare di agire in una determinata circostanza, come se si fosse già energici, è una cosa diversa. In pratica, basterà tentare una sola volta, ma in modo serio, di conformare la vostra condotta a quella che terrebbe al vostro posto un uomo di carattere, per sentire in voi, come conseguenza, una maggiore fermezza. Il tentativo iniziale, anche se non raggiungerà il suo scopo, servirà a fortificare, proporzionalmente allo sforzo ed all'impegno che l'hanno caratterizzato. Questo primo passo apre la strada ad un secondo, più ampio. Se vogliamo addentrarci in considerazioni rigorosamente scientifiche, possiamo giustificare quanto precede sulla base delle recenti scoperte della psicologia attuale, che dimostra l'identità basilare tra l'attività e ciò che viene chiamato volontà, la loro localizzazione cerebrale nei centri motori, e la ripercussione vitalizzante che ogni atto volontario ha su tali centri.

Un'altra teoria che può sconcertare quanti si accostano per la prima volta agli studi rieducativi afferma che, quando vi è una lotta tra l'immaginazione e la volontà, inevitabilmente è sempre l'immaginazione a vincere. Ciò equivale a negare l'evidente possibilità, per il pensiero riflessivo, di dominare il pensiero spontaneo. Chi non è riuscito, almeno una volta nella vita, a superare un terrore immaginario grazie alla ragione e ad una ferma decisione? Chi non è mai riuscito a compiere facilmente con suo grande stupore, un'azione, un compito, un esercizio che immaginava difficile, pericoloso o forse addirittura impossibile?

4. Il mezzo.

Lo sforzo deliberato rafforza indiscutibilmente la potenza reggitrice della volontà e costituisce, in ultima analisi, l'unico mezzo di automodificazione cui ci esortano a ricor-

rere tanto i teorici dogmatici quando i sostenitori del primato dell'immaginazione. L'autore che abbiamo citato nel paragrafo precedente, e che considera la volontà come una « facoltà dell'anima » che « tutti noi possediamo nella stessa misura e della stessa potenza » (il che equivale ad ammettere la sua immutabilità), si schiera, nelle sue conclusioni pratiche, con gli psichisti di cui respinge le concezioni teoriche:

« E' possibile — scrive ancora Duportal — che abbiate lasciato arrugginire e pietrificare il vostro sistema cerebrale in una inattività più o meno camuffata. Per uscire da questo stato, non vi resta che una soluzione, unica ma infallibile: impegnarvi a qualunque costo in un lavoro, qualunque esso sia, purché torni utile a qualcuno ».

Si tratta di un'esortazione alla cui osservanza l'interessato sembra avere perduto ogni attitudine, cosa che si spiegherebbe piuttosto male se, come ci assicura Duportal, « ciascuno porta dentro di sé la volontà di un Napoleone ».

In realtà, questa inattività da cui è necessario uscire ha debilitato i centri motori del soggetto, e quindi la sua attitudine a volere. Per rafforzare gli uni e l'altra sarà necessario un addestramento progressivo.

Lo stesso Coué, che sosteneva la supremazia dell'immaginazione sulla volontà, proibiva ai suoi discepoli anche il minimo sforzo, e li spingeva a contare esclusivamente sulla ripetizione automatica di una breve formula d'autosuggestione, avrebbe dovuto rendersi conto che il fatto stesso di mettere in pratica i suoi consigli costituiva un atto di volontà. Ad esempio, per sostituire alle reazioni immaginative di un dolore, magari una nevralgia, una chiara rappresentazione mentale dello stato sensoriale normale (cioé dell'assenza del dolore), o anche per superare l'irritazione e per imporsi la ripetizione di una formula, è indispensabile uno sforzo serio.

5. Punto di partenza.

La sorgente dell'energia che sostiene lo sforzo, il « primo mobile » che darà l'avvio al piccolo tentativo iniziale

destinato a facilitare quelli successivi e a renderne possibili altri più importanti, è unica nel suo principio e multipla nelle sue manifestazioni. In un'opera precedente, noi l'abbiamo già designata con il termine 'avidità'.

In generale, questo termine viene inteso in senso peggiorativo. Si dice: un uomo avido di denaro, avido di grandezza. Tuttavia, questo termine rappresenta una disposizione psichica che caratterizza non soltanto gli individui cupidi, gaudenti e orgogliosi, ma anche tutti coloro che operano con ardore e perseveranza, in un senso qualunque. Il ricercatore che per quindici ore al giorno sta curvo sui libri, sui progetti, sugli strumenti, è un uomo avido di conoscere, avido di scoprire. Il compositore assorto nel discernimento dell'ispirazione, ignaro del tempo, del movimento, dell'ambiente, è un uomo avido di realizzazioni artistiche. Il fenomeno industriale, al quale la fortuna sorride da molto tempo — e che si preoccupa del denaro assai meno di quanto se ne preoccupi l'ultimo dei subordinati — svolge una attività massacrante perché è avido di potenza economica. Nessuno opera senza avidità: persino i religiosi contemplativi provano un'avidità per il loro obiettivo spirituale. Senza l'avidità che la specie umana ha sempre provato per condizioni migliori, noi vivremmo ancora come all'età delle caverne. Dove l'avidità è assente, regna l'inerzia.

Questo desiderio ardente non ha la stessa intensità né lo stesso orientamento in tutti gli individui. Sforzarsi di dominare se stessi testimonia nello stesso tempo un vivo desiderio di migliorare ed una lucidità di spirito sufficiente ad orientare le capacità virtuali nel modo più utile.

6. E' indispensabile un autoesame rigoroso.

Questo desiderio di miglioramento, ancora più o meno vago, deve essere per prima cosa definito con precisione. Quali sono le vostre aspirazioni? Un perfetto dominio di voi stessi contribuirà certamente ad ampliare le vostre possibilità. Quali miglioramenti vorreste apportare alla vostra

personalità? Di che cosa vorreste diventare capaci? Esaminate a più riprese queste due domande e prendete nota delle vostre riflessioni. Osservate attorno a voi coloro che sono padroni di sé, e valutate i vantaggi che ricavano dalla loro superiorità. Valutate voi stessi, sinceramente e rigorosamente. Dal punto di vista puramente fisiologico, in quale misura governate i vostri istinti? In che misura vi abbandonate all'impulso, agli eccessi, al capriccio o all'inerzia? Dal punto di vista della vita psichica subcosciente, quale è il vostro dominio sulle vostre impressioni? Sulle vostre emozioni? Sulla vostra sensibilità in generale? Dal punto di vista dello psichismo superiore, la vostra attività è soddisfacente? In che misura vi sentite capaci di attenzione volontaria sostenuta, di attività intellettuale, di osservazioni minuziose, di un'interpretazione matura e meditata delle vostre osservazioni, di decisioni lucide, e così via?

7. La costruzione del carattere.

Dall'idea di acquistare questo libro al fatto di prenderne conoscenza, eccovi già condotti, dal paragrafo precedente, ad un inizio di messa in pratica. E' il primo passo sulla via di una trasformazione della vostra personalità. Fatevi un'idea, quanto più chiara possibile, di ciò che vi proponete di divenire. Forse questo ideale futuro vi sembrerà ben lontano dalla realtà presente: ma ispirandovi a ciò che segue, non vi sarà un solo giorno che non attenui un poco i difetti da eliminare e che non contribuisca a formare le qualità da acquisire. Tutti i difetti per i quali si prova un senso di avversione subiscono già un'erosione sorda. Tutte le qualità cui si ambisce sono già nate.

Forse, sembrerà che in questo capitolo abbiamo usato imprudentemente della parola 'sforzo': ma noi consideriamo questo vocabolo non come sinonimo di fatica sgradevole, ma come espressione di mezzo d'azione. Considerato sotto questo punto di vista, 'sforzo' evoca *impegno, soddisfazione* e *gioia di vivere,* esattamente come le gare atletiche.

Capitolo II

L'INERZIA

1. Circoli viziosi.

Pensare meglio, agire meglio, vivere meglio, sono tutte aspirazioni realizzabili soltanto grazie al dominio di sé. Tra coloro che leggono questo libro, certuni lo hanno acquistato pensando ad un obiettivo elevato, ad una *avidità* superiore: divenire capaci di conformare la propria condotta ad un'etica, ad esempio. Altri risentono dolorosamente le conseguenze di un vigore cerebrale insufficiente che rende loro faticosi tutti gli studi, e massacrante l'applicazione dell'attenzione. In un grande numero di casi, ciò che si desidera superare sono le manifestazioni emotive: impressionabilità eccessiva, impulsività, impetuosità, e così via. Oppure si ambisce ad una maggiore potenza di lavoro e di realizzazione. Vi sono anche innumerevoli persone, afflitte da disturbi fisiologici e da debilitazione, che non sanno osservare le prescrizioni dell'igienista o del medico.

Di solito, un'analisi particolareggiata degli individui che deplorano la mancanza di dominio su se stessi ci mette di fronte ad un circolo vizioso: una sorveglianza insufficiente su di un punto qualunque comporta tutta una serie di cedimenti che sembrano determinare ineluttabilmente la continuazione dell'errore iniziale.

Ecco un esempio che si può osservare quotidianamente. Poiché sono incapaci di resistere all'attrazione del pia-

cere immediato, moltissimi giovani si lasciano indurre a veglie prolungate, in un'atmosfera di sovreccitazione, di dissipazione, di dissolutezza, dopo le quali il loro sonno è assai più breve, agitato e leggero, e il comportamento, il giorno successivo, è dominato dall'intontimento. Stanchezza organica, malesseri, apatia psichica, alterazioni della lucidità di spirito, attività sonnolenta, capacità di autocontrollo ridotta sotto tutti i punti di vista: questo è il prezzo di un istante di passività in cui si sarebbe dovuto fare lo sforzo di dire « no ». Non tarda a sopravvenire un inevitabile malcontento, d'altronde prezioso perché in sua assenza si rischierebbe di scivolare, senza reagire, lungo la china del 'lasciarsi andare'; e questo malcontento può incitare a stordirsi, approfittando di ogni nuova occasione di soddisfazioni precarie ed inferiori. Ben presto, l'organismo reagisce a modo suo, e testimonia disfunzioni che sminuiscono l'elaborazione del vitalismo, suscitano dapprima il bisogno e poi il gusto dell'inazione, che comporta quel profondo rilassamento di tutte le risorse morali chiamato 'abbandono di sé'.

Un circolo vizioso analogo caratterizza quasi tutti i casi, leggeri e gravi, di disordine individuale.

Per reagire, si deve effettuare un primo tentativo, e poi un secondo e così via. Ma da dove bisogna incominciare? E' quanto intendiamo precisare.

2. La disattenzione, vizio capitale.

Ritorniamo all'esempio precedente. L'errore iniziale esprime un cedimento dell'attenzione volontaria. (La distinzione tra questa e l'attenzione spontanea è molto facile: nel modo spontaneo, l'attenzione si lascia conquistare e trattenere da tutte le percezioni sensoriali, da tutte le impressioni, da tutte le reminiscenze attraenti, e questo differisce radicalmente dal *dirigere e mantenere volontariamente il pensiero* su un qualunque ordine di fatti o di rappresentazioni). Nel momento in cui, sollecitato a prolungare la veglia oltre i limiti convenienti, il soggetto si abbandona alla tentazione,

se si rappresentasse con chiarezza le conseguenze di tale debolezza, rifiuterebbe. Ma questo presuppone:

1° la vigilanza dell'attenzione volontaria;

2° l'attitudine ad una chiara evocazione della concatenazione causale. Queste due condizioni non possono venire realizzate senza una costante disciplina dell'attenzione.

Durante gli studi scolastici, questa funzione viene esercitata a concentrarsi nel senso voluto dal progresso intellettuale necessario per l'assimilazione del sapere. Ma l'applicazione necessaria è considerata come un obbligo faticoso e noioso, la cui sospensione segna una specie di liberazione. Al di fuori delle costrizioni inevitabili del lavoro, all'impulsività viene lasciata ogni licenza. Non si forma affatto l'adolescente, e meno ancora il bambino, affinché pensi, decida agisca con attenzione.

Il risultato è questo: per quanto possa essere potente e sostenuta quando si applica al numero limitato di operazioni che costituiscono il campo dell'attività professionale, l'attenzione volontaria rimane, nella maggior parte degli individui, debole ed assopita, non appena viene invasa l'attenzione spontanea.

Sono stati immaginati e congegnati numerosi esercizi detti « di concentrazione », che hanno lo scopo di rafforzare l'attenzione volontaria. In maggioranza, si tratta di esercizi efficaci. Nessuno però potrebbe sostituire l'*autosorveglianza continua,* che raccomandiamo come *mezzo essenziale di tutte le modificazioni del carattere.* L'autosorveglianza consiste nel « non perdersi di vista », nel rimanere pienamente coscienti della propria vita interiore, degli impulsi che si provano, degli atti che si compiono. All'inizio, anche con la migliore volontà di questo mondo, l'autosorveglianza si allenta di frequente, perché l'attenzione volontaria si stanca facilmente e rallenta la propria attività, mentre l'inconscio, dominato per un attimo, si agita e si scatena. Ma non ci si deve sconcertare quando si constata l'assopimento dell'attenzione: bisogna provocarne il risveglio e prolungarlo finché è possibile. Dopo qualche settimana, le eclissi si fanno più rare e arriva finalmente un

giorno in cui, dal mattino alla sera, il pensiero deliberato, il discernimento, rimangono in piena attività.

E' della massima importanza, durante la giornata, ordinare le proprie occupazioni ed i riposi per fare sì che lo spirito si occupi di una sola cosa alla volta, e dedicarsi corpo ed anima a ciascuna di esse. Ogni compito privo d'interesse, noioso e di scarsa importanza offre l'occasione per un esercizio di concentrazione decisivo. Il compito, in se stesso, conta poco: ma concorre allo sviluppo psichico ed al dominio di sé se lo si esegue ricercando attentamente la *perfezione,* il *virtuosismo* e la *rapidità.*

3. L'inazione.

La disattenzione, di cui abbiamo appena parlato, genera una tendenza alla pigrizia,[1] poiché i disattenti non sono in grado di eccellere in nessun campo, e neppure di raggiungere un'abilità media. Ci si disamora di ciò che si esegue male e faticosamente. Nessuno ama manifestare e soprattutto commentare la propria inferiorità. Rieducando l'attenzione, i meno dotati possono acquisire una certa abilità e, in questo modo, prendere gusto al lavoro.

Oltre alle cause psichiche della pigrizia, ci guarderemo bene dal lasciare nell'ombra le sue cause puramente organiche. Tra queste alcune, del tutto involontarie, possono essere eliminate facendo ricorso a cure mediche o a regimi appropriati: in particolare l'insufficienza surrenale, l'insufficienza ipofisaria e l'insufficienza tiroidea (il cui caso limite, il mixedema, comporta una assoluta inadattabilità al lavoro). Un elenco completo di tutte le carenze organiche che perturbano l'attività esorbiterebbe dal quadro generale di quest'opera. Si tratta di carenze molto diverse, e soltanto la medicina consente di riconoscerle e di combatterle. Anche la trascuratezza igienica e le diverse abitudini perniciose hanno un ruolo evidente nell'eziologia della pigrizia.

[1] Molti psicologi, primo tra i quali Th. Ribot, scrive il dottor J. Laumonier, in *Thérapeutique des sept péchés capitaux,* considerano il lavoro assiduo come una forma concreta dell'attenzione.

L'uomo normale, che conduce una vita sana, lavora volentieri e assiduamente, molto al di là del minimo indispensabile. Carnegie, nelle sue memorie, afferma che difficilmente l'uomo si consuma lavorando. Anzi, la stancabilità diminuisce con l'attività, a condizione che questa sia graduale, regolare, senza alternarsi di abbandoni e di eccessi di lavoro.

Il lettore che desidera aumentare la propria potenza di lavoro dovrà regolare razionalmente l'alimentazione, l'attività respiratoria e muscolare, il sonno e l'igiene generale, e quindi dovrà affidarsi all'addestramento. Incomincerà aumentando la propria giornata di qualche istante, e via via l'allungherà prudentemente, con misura e regolarità.

4. Il lasciar perdere.

Se ci abbandoniamo ad una delle varie forme d'inerzia, ben presto verremo investiti dalle altre. Ogni volta che trascuriamo di controllarci su di un dato punto, attenuiamo, in misura debole ma non insignificante, la potenza reggitrice di quello dei due psichismi in cui risiede il giudizio e che ha il compito di governare l'altro psichismo, animatore degli automatismi. L'acquisizione del dominio di sé per quanto riguarda le cose importanti necessita di una tattica nei confronti dei comportamenti di importanza minore. Abbiamo appena parlato dell'attività. Sotto questo punto di vista, si sviluppa realmente la propria potenza di lavoro, vietando a se stessi di restare inattivi tanto nelle ore assegnate alle occupazioni importanti quanto in quelle riservate al riposo. In questo modo si evita la noia e l'allentamento dell'*autosorveglianza, prima tappa del dominio di sé.*

Una perpetua ansia di ordine, di metodo, di tenuta, di preveggenza varrà a prevenire la sollecitazione del « lasciarsi andare ». Considerata a priori, questa vigilanza sembra richiedere una eccessiva tensione di spirito. In realtà, invece, la messa in pratica di queste indicazioni comporta uno stato d'animo calmo e raccolto che è veramente sedativo; d'altra parte, tale sorveglianza si estende tanto agli istanti

di riposo quanto agli altri: occorrono metodo, attenzione e persino energia per sapersi organizzare riposi perfetti.

L'abitudine di ricercare la realizzazione integrale e non la facilità ed il minimo sforzo, di effettuare ogni cosa con cura minuziosa, equivale ad un tonico potentissimo, mentre la negligenza ha soltanto effetti deprimenti.

5. L'apatia.

E' l'insufficienza di avidità, l'assenza di tendenze ardenti o precise verso un obiettivo determinato. L'apatia è causata o da un languore di origine fisiologica, che può essere eliminato con cure adeguate, oppure da profonde ferite morali, o anche da ripetuti insuccessi.

Se deplora la propria condizione, l'apatico dà prova di possedere un minimo di risorse fisiche che, se bene utilizzate, potranno rafforzarsi ed affermarsi. Il suo primo pensiero dovrà essere quello di eliminare dal suo *modus vivendi* tutti i fattori d'intossicazione, e introdurvi tutte le misure atte ad attivare i suoi meccanismi organici.

Per reagire ad una depressione causata da gravi difficoltà e dispiaceri, è necessario favorire, come abbiamo appena indicato, il vitalismo psichico, e ricorrere a mezzi atti a stimolare lo spirito d'osservazione, il senso comparativo, le associazioni di pensiero e ad introdurre nello spirito nozioni nuove.

Quando si tratta dello scoraggiamento che deriva inevitabilmente da una serie di tentativi senza risultato, è necessario opporvi simultaneamente una cura di rinnovamento vitale e la decisione di rafforzare i mezzi di realizzazione che in passato si sono dimostrati inferiori al livello indispensabile per la riuscita. Sono molto numerosi gli uomini eminenti che hanno raggiunto il successo soltanto dopo parecchie sconfitte, ognuna delle quali era stata seguita da un momento di scoraggiamento e poi da un ritorno alla carica.

Nei casi gravi, si dovrà fare ricorso ad una assistenza psicoterapica personale.

6. L'attrazione del piacere immediato.

Gli incitamenti a interrompere l'esecuzione del programma prestabilito, ad abbandonare le proprie risoluzioni, a perdere tempo e a svagarsi non mancano mai. Nel momento in cui ci si accinge ad un lavoro attento, dal fondo dell'inconscio affluisce una prima ondata di immagini, che tenta di distrarre il pensiero e di invadere lo spirito. Una volta entrato in azione, il primo cedimento dell'attenzione volontaria porta con sé le velleità della fantasticheria e dell'abbandono. Inoltre, dall'esterno pervengono numerose sollecitazioni. Alcune rivestono l'apparenza dignitosissima di appelli rivolti alla vostra socievolezza. Vi pregano di assistere alla tale riunione, di effettuare la tale visita, oppure vi impegnano a non mancare alla tal festa o al tal spettacolo. X vi prega d'accompagnarlo perché non gli va di uscire da solo. Z., che non sa come passare le serate, vorrebbe andare a zonzo in vostra compagnia. Se non avete meditato sul vostro piano con attenzione concentrata, se non mettete in pratica il principio di autosorveglianza di cui abbiamo parlato, cederete all'inerzia, permetterete che le vostre azioni siano determinate da suggestioni impreviste, sprecherete tempo ed energia e lascerete radicare saldamente l'abitudine della passività.

Un programma d'azione ed un programma di distensione, entrambi costruiti secondo il vostro obiettivo generale nella vita, regolato minuziosamente per la tappa attuale e, per quanto riguarda il piacere, concepito secondo la vostra formula: questo è il mezzo essenziale per organizzare la vostra resistenza e per conservare l'iniziativa delle vostre azioni e dei vostri gesti.

Bisogna prestabilire in anticipo i momenti, la durata, la specie, la misura dei piaceri che si ritiene conveniente accordare a se stessi. Si cercherà di ricavarne metodicamente la massima soddisfazione possibile: ma al di fuori di questo, bisogna opporre a tutto un rifiuto incrollabile, un rifiuto di principio, sordo ed ostinato: questo è il nostro consiglio.

Va osservato che la parola 'piacere' definisce, innanzi tutto, uno stato psichico. Coltivando l'attenzione volontaria, proverete attrazione e gioia in tutte le vostre occupazioni, per il fatto stesso che la vostra attenzione vi si concentrerà. Ogni atto diviene attraente, quando si incomincia ad eseguirlo con quell'inizio di abilità che deriva ben presto dall'applicazione sostenuta. Durante un lavoro arduo e prolungato, nel quale si impegnano ardentemente le facoltà più alte, lo sforzo viene accompagnato da soddisfazioni vive e profonde. Moltissimi uomini trovano il loro piacere più grande nell'esercizio della loro professione, nella ricerca di soluzioni alle difficoltà, nella realizzazione dei loro progetti. Al contrario, l'abbondanza e la qualità di tutto ciò che sembra dover soddisfare necessariamente i sensi, l'emotività e l'immaginazione, non sempre esorcizzano la noia, e per giunta mantengono soltanto di rado ciò che promettono.

Noi siamo tutti portati, più o meno, ad esagerare di fronte a noi stessi l'intensità, la portata e la durata delle cose attraenti che desideriamo, ed a misconoscere invece tutto ciò che ci assicura l'equilibrio fisico e cerebrale, inseparabile da una condotta giudiziosa. L'uomo deciso ad acquisire un assoluto dominio di sé dovrà perciò reagire contro questa tendenza.

7. La docilità.

Tutti conoscono il tipo classico, rappresentativo dell'insubordinazione: l'individuo inadattabile alla vita sociale a causa di una indisciplina che, in ultima analisi, esprime una assoluta mancanza di dominio di sé. Per fortuna, si tratta di un'eccezione. Per quanto la docilità sia di gran lunga preferibile, essa ha tuttavia il grave inconveniente di atrofizzare lo psichismo superiore e di favorirne l'inerzia, poiché sopprime l'attività del discernimento.

Gli indisciplinati commettono colpe, delitti e crimini di loro spontanea volontà. Ma non ne commettono di meno i docili, che non sanno reagire agli esempi pericolosi, né

resistere alle sollecitazioni, né fronteggiare in modo deciso l'intimidazione. Per loro « l'ultimo che parla ha sempre ragione ». Quando un onesto subalterno, che si è sempre dimostrato irreprensibile, precipita all'improvviso in qualche grave colpa con grande stupore di tutti, si può giurare che si trattava di un individuo docile.

Perciò, è utile coltivare una indipendenza di buona lega.

Nella vostra vita, tanto nei piccoli particolari quanto nelle grandi linee, abbiate cura di valutare da voi stessi alla luce della vostra conoscenza, della vostra esperienza, del vostro giudizio, l'orientamento da dare alle vostre azioni. Tenete conto dei consigli, anzi sollecitateli, se provengono da persone qualificate e in grado di illuminarvi; ma riservate a voi stessi la decisione finale.

Chiedetevi spesso perché agite nel tale o nel talaltro modo, e verificate se i moventi della vostra condotta sono davvero conformi ai vostri principi direttivi, alle vostre intenzioni profonde, alla vostra integrità fisica ed al vostro interesse. Accertate se soddisfate la vostra volontà, oppure quella di un altro. Scoprirete ben presto la funzione avuta dall'eterosuggestione o dal desiderio di approvazione, che hanno contribuito alla vostra decisione approfittando di un vostro attimo di disattenzione. Questo genere di riflessione vi aiuterà ad usare, in avvenire, una maggiore circospezione.

Molto verosimilmente, il cambiamento del vostro carattere verrà notato e commentato: ciò non deve influenzarvi minimamente. Perseverate in ciò che avete deciso, indipendentemente da tutti i commenti. Il vostro atteggiamento calmo, ponderato ma inflessibile, modificherà a poco a poco quello dell'ambiente in cui avviene la vostra evoluzione.

Capitolo III

I VIZI E GLI ECCESSI

1. *Preparazione.* - 2. *Gli eccessi alimentari.* - 3. *La schiavitù dell'alcolismo.* - 4.*Gli abusi sessuali.* - 5. *Stupefacenti e vizi.* - 6. *Il gioco.* - 7. *L'irregolarità.*

1. Preparazione.

Nei due capitoli precedenti, noi abbiamo mostrato la possibilità di acquisire il dominio di sé sotto tutti i punti di vista, e i vantaggi che derivano dall'accingersi ad acquisirlo secondo un programma generale, dal concepire lo sforzo come un mezzo d'azione e non come una faticosa costrizione, del rieducare innanzi tutto l'attenzione volontaria e dal reagire, con l'aiuto di quest'ultima, contro le diverse forme di inerzia.

Se la pratica dell'autosorveglianza, che noi abbiamo raccomandato, non sempre provoca immediatamente un cambiamento radicale della condotta, si avvia comunque proprio in questa direzione. Questo è il punto di partenza: tenere desto il pensiero oggettivo. Nel momento preciso in cui si agisce sconsideratamente, o si cede a qualche sollecitazione che dovrebbe essere rifiutata, o ci si sottrae alla realizzazione di una decisione, è necessario rendersene conto e biasimarlo interiormente, con la sincerità più integrale, senza tentare di assolvere se stessi facendo ricorso a ragionamenti più o meno speciosi o prendendo in considerazione le circostanze attenuanti. Nel *Potere della Volontà* abbiamo raccomandato la riconsiderazione quotidiana, da effettuarsi ogni sera, dei pensieri e delle azioni della giornata. Questa pratica è eccellente e completa la continua

autosorveglianza, che è ancora più importante. Lo scoglio che abbiamo appena segnalato (l'improvvisazione di una giustificazione, il far ricadere su altri o sulle circostanze una responsabilità che si cerca di schivare) renderebbe inoperanti queste due misure. Deciso a foggiarsi un carattere fermo ed a dominarsi in tutto e per tutto, il lettore ripudierà una volta per sempre i « Non ho potuto », e confesserà: « Non ho voluto ». Invece di lasciarsi ingannare da pensieri come « Sono stato spinto irresistibilmente » o « Mi è stato impedito », ritornerà sempre alla decisione di non fare ciò che non vuole e di fare ciò che vuole, nonostante le influenze esterne.

2. Gli eccessi alimentari.

Se non ci si alimenta in modo ragionevole, i tentativi di autogovernarsi sotto gli altri punti di vista, anche se ispirati dai motivi più elevati e sostenuti da una salda volontà, sono destinati all'insuccesso, ed è facile comprenderne il perché. Gli eccessi nell'alimentazione infliggono allo psichismo superiore un appesantimento tale da fargli perdere nello stesso tempo elasticità e vigore. Ci si intossica, e poi ci si stupisce perché non si ottiene un buon rendimento cerebrale. Ci si sovreccita e poi si lotta invano contro il nervosismo. Si stimola maldestramente la funzione riproduttrice e poi ci si affanna a dominare le sue frenesie. Si lascia che le digestioni pesanti si accaparrino l'influsso nervoso, e poi ci si lagna delle depressioni che intralciano l'attività. Con l'andare del tempo sopravvengono cedimenti dolorosi e paralizzanti, poi il dilemma: o la crisi o un regime deprimente.

Quando si parla di eccessi alimentari, tutti si difendono in buona fede, pensando a pasti sontuosi innaffiati da vini squisiti, pasti che in effetti quasi nessuno si concede con troppa frequenza.

In realtà, invece, il vegetariano che si ingozza per tutta la capacità dello stomaco di paste, fecole, insalate o frutta, non deteriora se stesso meno di quanto lo faccia un buon-

gustaio che si nutre di carni delicate. Vi sono eccessi di natura puramente quantitativa. Se, dopo un pasto, ci si accorge di essere meno lucidi o più appesantiti del momento in cui ci si è messi a tavola, è segno evidente che si è passata la misura utile. Vi sono poi gli eccessi qualitativi, che possono coesistere con una irreprensibile moderazione quantitativa: e consistono nell'escludere dalla propria dieta diverse sostanze che dovrebbero figurarvi, per dare invece la preferenza ad altri alimenti più graditi.

Da una ventina d'anni, sono andati moltiplicandosi ottimi libri di dietetica: e ciò che un tempo poteva passare per semplice ignoranza oggi è diventata una vera e propria cecità.

Non invaderemo il campo degli specialisti di dietetica, almeno per quanto riguarda i particolari. Ricorderemo semplicemente che la macchina umana esige quattro specie di sostanze:

1) i commestibili diastasati-vitaminici;
2) gli alimenti ricchi di minerali;
3) gli alimenti terziari;
4) gli alimenti quaternari.

Ecco poi le regole consigliate a tutti coloro che praticano la cultura psichica:

A) PRINCIPIO RELATIVO ALLE PROPORZIONI. - Nell'insieme ponderale delle sostanze ingerite, le sostanze diastasate-vitaminiche debbono rappresentare un decimo, gli alimenti contenenti minerali due decimi, gli alimenti terziari tre decimi, gli alimenti quaternari quattro decimi.

B) PRINCIPIO RELATIVO AI GENERI DI COMMESTIBILI. - In ognuno dei quattro generi di sostanze sopra citate vi sono certe specie essenziali. Tra le sostanze diastasate-vitaminiche, i cereali sottoposti al maltaggio, le insalate verdi crude, il vino rigorosamente naturale; tra gli alimenti terziari, il burro fresco, le farine, il riso, le patate ed i legumi freschi contenenti idrati di carbonio; e infine, tra gli alimenti quaternari, o azotati, la carne (alla griglia o arrostita), le paste, le crittogame e il pane.

C) PRINCIPIO RELATIVO ALLE QUANTITÀ. - Per ogni pasto: sostanze diastasate-vitaminiche: quaranta grammi;

alimenti contenenti minerali: ottanta grammi; alimenti terziari: centoventi grammi; alimenti quaternari: centosessanta grammi. Queste quantità si intendono indicate per chi conduce una vita sedentaria. Bisogna aumentarle di un decimo (al giorno, non per pasto) per ogni ora di lavoro muscolare quotidiano.

D) PRINCIPIO DI ESCLUSIONE. - Tutti i commestibili non elencati più sopra turbano, più o meno, l'elaborazione dell'influsso nervoso, o contribuiscono alla sua dispersione determinando inutili trepidazioni organiche o sovraccaricando di lavoro i meccanismi dell'eliminazione. Perciò dovranno venire usati con la massima moderazione: la cosa migliore sarebbe astenersene.

Tra i quattro tipi riconosciuti come base dei temperamenti (l'addominale, il toracico, il muscolare e il cerebrale), vengono riconosciute al primo necessità alimentari che per lui sono da considerarsi normali, benché eccessive. Ma ciò che viene chiamato 'temperamento' esprime una deviazione che si può ricondurre progressivamente alla norma, se si moderano le tendenze primitive.

Segnaliamo infine un errore molto frequente: la tachifagia, cioè l'abitudine di ingerire i cibi precipitosamente, senza un'accurata masticazione. In queste condizioni non tardano a sopravvenire la stanchezza gastrica e le fermentazioni, ed una debilitazione dovuta al fatto che gli alimenti masticati in modo insufficiente vengono assimilati male ed a fatica. Come ha detto giustamente un clinico, la digestione incomincia in bocca.

3. La schiavitù dell'alcolismo.

Un giorno, forse, coloro che militano contro l'alcolismo verranno incriminati per « attentato al credito dello Stato », quando la loro propaganda apporterà un grave danno al Tesoro. Fino a questo momento, però, i loro sforzi non sembrano per nulla allarmanti, vista la perseveranza con cui tutti si inondano ritualmente di corrosivi, prima, durante e dopo i pasti, ed approfittano di tutte le occasioni,

dalle più fortuite alle più solenni, (un incontro, la conclusione di un affare od una festa), per raddoppiare o triplicare la quantità abituale.

Se da tutti gli ettolitri di aperitivi, di liquori e di alcolici assorbiti ogni giorno, si eliminasse, tanto per incominciare, quella parte che ciascuno ingerisce senza esservi spinto da un desiderio personale, in sostanza senza piacere, il bilancio delle distillerie registrerebbe un crollo sensibile.

Nove volte su dieci si beve — ci si lascia convincere a bere — per docilità, cioè per mancanza di indipendenza, di sicurezza e di autocontrollo. Sono molto rari coloro che hanno preso l'abitudine di bere per iniziativa propria. All'origine di questa abitudine hanno avuto una parte predominante l'influenza degli altri, l'imitazione, il desiderio di approvazione.

A poco a poco l'assuefazione genera il bisogno.

La noia, l'inazione, le preoccupazioni e le angosce portano all'euforia alcolica coloro che, per carenza di cultura psichica, sono disarmati contro le cause, grandi o piccole, della disorganizzazione.

Con questo libro, noi intendiamo più prevenire che curare; intendiamo orientare lo sforzo reattivo di quei lettori che talvolta cadono negli eccessi e vorrebbero sottrarvisi definitivamente.

La tattica da adottare è semplice: per incominciare, attaccate il fattore addestramento. Se uno dei prodotti dell'industria enologica o dei liquori vi tenta, consumatelo in misura moderata, ma soltanto quando siete soli. In società, al bar, nei posti collettivi, attenetevi ostinatamente alle acque minerali. Approfittate dell'insistenza con cui gli altri vi tenteranno: esercitatevi a sconfiggerla. Se vi riempiono il bicchiere, lasciatelo intatto: il suo contenuto sarà più inoffensivo in quel recipiente che a contatto delle vostre viscere. Se provate veramente il desiderio di bere, riservatevi il diritto di soddisfarlo più tardi, ma siate incrollabili durante la riunione.

Dopo avere acquistato in questo modo l'invulnerabilità all'influenza altrui, la vostra fermezza, rinsaldata dai vostri

sforzi, sottometterà facilmente le velleità, cioè le esigenze, dei vostri appetiti.

4. Gli abusi sessuali.

Non esiste il minimo dubbio, dal punto di vista scientifico, circa la possibilità di governare l'istinto genetico, cioè di soddisfarlo esclusivamente nella misura che si giudica conveniente. Contrariamente ad una vecchia convinzione aprioristica che è ormai superata, in maggioranza gli specialisti di sessuologia, oggi, dichiarano unanimemente che l'astinenza prolungata o anche definitiva non comporta pericoli. Secondo il nostro parere, basato su venticinque anni di osservazioni, se la continenza, anche senza dar luogo a fastidiosi fenomeni fisiologici, causa psicosi e nevrosi quando *è osservata malvolentieri,* quando è imposta, non è per nulla temibile quando è stata adottata e mantenuta deliberatamente.

L'opinione corrente esagera in misura insensata l'imperiosità dell'istinto sessuale. I casi in cui, a causa di anomalie fisiologiche (ipertrofia, iperfunzione), la veemenza dell'avidità genetica è veramente incoercibile, costituiscono in pratica una percentuale insignificante.

Ma, per suggestione e per autosuggestione, ognuno vede una esigenza dove in realtà non vi è altro che una sollecitazione, e si ritiene costretto ad inchinarsi ad una forza irresistibile, mentre si tratta soltanto di una serie di riflessi, *posti sotto il dominio del pensiero* e docili al suo volere, purché il pensiero si mostri risoluto.

E' vero che « la forza della suggestione è data dalla ripetizione »: perciò questo stato d'animo non è per nulla sbalorditivo. Fin dall'adolescenza, anzi fin dall'infanzia, l'uomo sente affermare sotto mille forme che l'amore (si legga 'la sessualità') regna su ogni destino; che costituisce una fonte inesauribile d'incantesimi e figura in primissimo piano nelle preoccupazioni di tutti: conversazioni, letture, spettacoli e *apparenze*: tutto sembra cospirare per impressionare l'immaginazione dei giovani.

Neppure l'esperienza riesce sempre a modificare le valutazioni presuggerite. Sebbene rimangano sorpresi nel constatare quando sia grande l'abisso che separa la realtà dalle fantasmagorie dell'immaginazione, gli individui, nella stragrande maggioranza, continuano ad autoipnotizzarsi, e continuano ad essere tormentati dall'impulso incessante di andare alla ricerca di un *optimum,* la cui speranza rinasce da una parte non appena è stata delusa da un'altra.

Vi è inoltre il pregiudizio dell'inferiorità e del ridicolo attribuiti non soltanto all'astinenza ma anche alla semplice moderazione; e, al contrario, il pregiudizio del valore atletico dei collezionisti di primati, per i quali il numero delle fatiche di Ercole è molto al di sotto d'una media veramente virile.

La prima cosa da fare, se si vuole dominare l'istinto sessuale, è respingere una volta per sempre tutte le concezioni banali di questo genere. In secondo luogo, un regime alimentare giudizioso permetterà di scartare tutte le sostanze e tutti i sovraccarichi erogeni. In terzo luogo, una buona sistemazione ordinata delle ore di attività e delle ore di riposo servirà a prevenire i pericoli delle fantasticherie e gli incitamenti esterni.

In quanto alle sollecitazioni riflesse dell'istinto, anche se accompagnate da un disturbo emotivo-immaginativo del tipo più perentorio, svaniranno con sorprendente rapidità se non le si prenderà in considerazione.

Resta da affrontare ancora un problema: quello dei tradimenti notturni dell'apparato genitale. Certi autori considerano queste sorprese inevitabili e, d'altra parte, prive d'importanza. Non siamo del loro parere. Non si tratta di un fenomeno normale, ma di una manifestazione morbosa, in cui hanno parte rispettivamente gli eccessi alimentari, il riempimento vescico-rettale (che può essere evitato da un'igiene razionale) e la passività morale.[1]

Non parleremo delle abitudini di autoerotismo, poiché le consideriamo suscettibili di una cura specialistica.

[1] D'altra parte, l'ipertonia del parasimpatico crea una predisposizione. Vedere il capitolo seguente.

5. Stupefacenti e vizi.

L'uso abituale degli alcaloidi considerati euforici, se è relativamente recente, può essere combattuto dallo stesso interessato, mediante la sostituzione dello stupefacente in questione con un prodotto meno nocivo, che a sua volta cederà il posto ad un altro e così via. Si può procedere anche riducendo le dosi. Un intervento psicoterapico aiuta sempre il paziente in misura considerevole: da una parte gli apporta uno stimolo generale, dall'altra asseconda i suoi sforzi. Meno grave in linea di principio, l'uso smodato del tabacco annienta la sottigliezza intellettuale, assopisce l'attitudine a volere e provoca disturbi organici talvolta mortali. Un fumatore schiavo fino all'ossessione della sua mania, se vuole guarirne stabilirà dapprima un intervallo di un quarto d'ora fra due sigarette o due pipe. Questo intervallo verrà aumentato di quarto d'ora in quarto d'ora, fino a raggiungere le due ore. A questo punto, la partita sarà vinta.

Ma l'uomo veramente lucido, per porre il dominio di sé al di sopra di tutte le inclinazioni, osserverà la seguente regola: astenersi dal fumare un giorno alla settimana, una settimana al mese, un mese all'anno.

6. Il gioco.

Il gioco attira gli amanti delle emozioni, coloro che cercano facili guadagni e alcuni psicopatici che provano sollievo quando il loro pensiero viene rivolto altrove e si distoglie da loro stessi. Non siamo così ingenui da credere possibile, tanto meno con il solo aiuto di un libro, la conversione dei devoti del tappeto verde. Ci rivolgiamo al lettore di buona volontà che vuole sviluppare la potenza reggitrice della sua volontà deliberata: e lo esortiamo ad astenersi dai giochi d'azzardo di ogni genere, perché tendono a creare disordini nell'inconscio che, al contrario, deve essere disciplinato.

7. L'irregolarità.

Certi studenti alternano trimestri di infingardaggine ad altri di studio accanito, da sgobboni. Anche negli affari si vedono uomini che sprecano il tempo per lunghi periodi, ed in altri lavorano come pazzi. Questi sono ritmi ben poco propizi al conseguimento del dominio di sé.

I vantaggi maggiori si otterranno con la regolarità. La regolarità delle ore di sonno facilita il sonno. La regolarità delle ore di lavoro predispone meglio le facoltà a tale attività. La regolarità degli orari dei pasti favorisce l'appetito e la digestione.

Il rispetto di un orario può apparire tirannico, come ogni disciplina, d'altronde; ma contribuisce grandemente all'autocontrollo generale e dà la possibilità di condurre a buon fine realizzazioni notevoli, senza eccessiva fatica.

Capitolo IV

IL CONTROLLO DELL'ORGANISMO

1. *Ostacoli interiori.* - 2. *Condizioni essenziali per il miglioramento.* - 3. *La linea della minor resistenza.* - 4. *Il sistema simpatico.* - 5. *Il problema delle ghiandole.* - 6. *Gli scogli.* - 7. *L'autoinfluenza psichica.*

1. Ostacoli interiori.

L'equilibrio organico stabile e perfetto è eccezionale, anche negli individui perfettamente padroni di sé, che sanno evitare ogni imprudenza. In generale ognuno subisce, ad intervalli più o meno prolungati, l'assalto dei fattori patogeni che provocano le malattie acute, e d'altra parte vi sono fattori ereditari che producono una tendenza cronica, più o meno accentuata, alle disfunzioni di uno o di più organi.

Ciò non significa affatto che bisogna considerare le malattie acute come ineluttabili fatalità periodiche, né che i fattori ereditari siano irrimediabili. Chiunque sia deciso ad assumere ed a mantenere il controllo dei propri meccanismi interni può immunizzarsi in buona misura e può migliorare considerevolmente il proprio organismo.

Per riuscirvi, è necessario possedere un minimo di conoscenze fisiologiche, una esatta valutazione dei punti deboli e delle risorse che si sono avute in sorte, una certa preveggenza e molta fermezza.

Abbiamo parecchi motivi per rafforzare i nostri mezzi di difesa contro le alterazioni dell'organismo. Il dolore affatica e deprime senza utilità alcuna; le interruzioni dell'attività, oltre a comportare conseguenze materiali immediate,

sono seguite da un faticoso periodo di riadattamento; le tendenze diatesiche si affermano prematuramente se non si agisce, fin dalla giovane età, per dominarle.

I malesseri di poco conto, le piccole insufficienze causano depressioni poco favorevoli allo sviluppo psichico, e questo è già un motivo sufficiente per indurci a cercare di colpirli all'origine. Inoltre queste reazioni, per quanto siano in apparenza trascurabili, hanno un valore sintomatologico: denunciano una piccola alterazione di cui è meglio cercare l'origine, per impedire che possa aggravarsi.

2. Condizioni essenziali per il miglioramento.

E' superfluo dire che innanzi tutto s'impone l'osservanza delle indicazioni fornite nel capitolo III: né sregolatezze, né eccessi. Ma non è sufficiente ripudiare questi errori grossolani; o almeno non è sufficiente per la maggioranza degli individui. Un uomo « forte come una quercia », dotato di immunità naturali, trascorre tutta l'esistenza in condizioni di perfetta salute, se osserva le astinenze di cui abbiamo parlato. L'uomo di costituzione media, e più ancora l'uomo debole, debbono non soltanto proibirsi ogni strapazzo, ogni sovraffaticamento funzionale, ma debbono anche cercare di migliorare il loro equilibrio interno e di rafforzare la loro vitalità. Inoltre, debbono regolare il loro *modus vivendi* in modo da compensare la loro tendenza patologica principale.

I mezzi più sicuri dell'intensificazione vitale, al di fuori del regime alimentare, sono oggi ben noti: l'attività respiratoria, il moto, l'idroterapia e l'elioterapia, che sono raccomandati universalmente, assumeranno in un prossimo avvenire, tra le pratiche igieniche, un ruolo di primo piano degno della loro importanza.

Ecco le indicazioni elementari da cui ogni lettore dovrebbe immediatamente trarre profitto:

1° Assicuratevi che lo sviluppo della vostra cassa toracica e il tono dei vostri muscoli pettorali soddisfino le esi-

genze di una buona ematosi. Consultate a questo riguardo uno specialista qualificato.

2° Educate la vostra funzione respiratoria con un addestramento progressivo ben dosato.

3° Praticate per almeno venti minuti al giorno la respirazione profonda, non già per mezzo di inspirazioni forzate, ma cercando di estendere gradualmente l'ampiezza del tempo attivo e del tempo passivo della respirazione, e poi quella dei due intervalli pre-inspiratorio e post-inspiratorio.

4° Trascorrete all'aria aperta il maggior tempo possibile: tante ore al giorno e tante settimane all'anno quante potete concedervene.

5° Evitate i locali surriscaldati e sovraffollati, in cui l'aria è viziata.

6° Quando dormite, tenete le finestre aperte o socchiuse: anche nei grandi centri, l'aria della notte recupera una relativa purezza, che compensa in una certa misura gli effluvi malsani aspirati durante il giorno.

7° Tenete la dentatura in condizioni perfette e in ordine meticoloso.

8° Disinfettatevi la gola, mattino e sera, con rapidi lavaggi all'acqua neolizzante. In questo modo eliminerete la causa principale di eritemi, di infiammazioni anginose e di raffreddori che degenerano in bronchiti più o meno influenzali.

9° Tutti i muscoli del corpo devono lavorare ogni giorno almeno il tempo necessario per provocare una sudata generale. In questo modo, il metabolismo si compie armoniosamente, e i plasmi si liberano d'un contingente di tossine il cui accumularsi, prima o poi, causerebbe una di quelle « crisi di pulitura » che sono le malattie acute.

10° Stimolate la circolazione e la traspirazione per mezzo di docce calde, poi tiepide, poi fredde. Tre minuti sono più che sufficienti per questa pratica giornaliera.

11° L'esposizione prudente e progressiva del corpo al sole, sotto la direzione di un medico (infatti, il dosaggio utile varia da individuo a individuo) è poderosamente ri-

vitalizzante. A parte questa elioterapia integrale, durante la maggior parte dell'anno si può cercare di mettersi ogni giorno con le spalle al sole, purché la testa rimanga sufficientemente protetta.

12º Rifiutate qualsiasi concessione all'insonnia. Bisogna dormire profondamente e senza interruzione per almeno sette ore, o anche più se si possiede una costituzione delicata: altrimenti ogni resistenza organica si indebolisce.

3. La linea della minor resistenza.

E' ben noto che la resistenza di una catena è uguale a quella del suo anello più debole: e questo presenta una certa analogia con la condizione dell'essere umano. Tanto negli individui robusti quanto in quelli fragili, si osserva che i cedimenti, frequenti o tardivi, hanno una loro zona d'elezione. Una diagnosi precoce compiuta su tale zona, e seguita da osservazioni speciali e da particolari precauzioni, può migliorare di anno in anno la linea della minor resistenza.

L'autosservazione non può avere lo stesso valore di una visita dettagliata, delle valutazioni precise di un fisiologo esperto, degli esami oggettivi cui le compagnie di assicurazione, in generale, sottopongono coloro che intendono assicurarsi sulla vita.

La tendenza patologica, tuttavia, si prospetta nettamente, quasi sempre, fin dall'infanzia. In generale, in un periodo di sovraffaticamento o di eccessi, di brusche variazioni atmosferiche e così via, è facile accorgersi se le intossicazioni o le depressioni colpiscono in particolare:

— L'apparato ed i meccanismi respiratori: gola, bronchi, polmoni, pleure.

— L'apparato e i meccanismi digerenti: stomaco, intestino, fegato, pancreas;

— L'apparato ed i meccanismi cardiovascolari: cuore, vasi centrifughi, vasi centripeti;

— Gli organi ed i processi di escrezione: reni, pelle, mucose.

Determinata la linea della minor resistenza, si cercherà

di distinguere, in modo sempre più preciso, l'organo e la modalità funzionale che risultano più suscettibili di una attenta sorveglianza, di una rieducazione o di una cura destinati a compensare l'eccessiva sensibilità.

4. Il sistema simpatico.

I vari disturbi di ogni sistema funzionale (funzione respiratoria, funzioni della nutrizione, funzioni dell'irrigazione sanguigna, funzioni escretorie) possono derivare da una anomalia costitutiva dei tessuti: è in causa, allora l'equilibrio fisico-chimico della cellula. Tali disturbi possono anche derivare da una disfunzione del sistema simpatico: sebbene siano di costituzione normale, gli organi subiscono allora le conseguenze d'uno squilibrio del sistema nervoso vegetativo. In casi del genere si verifica un'accelerazione di diversi meccanismi e il rallentamento di altri processi interni.

Le ripercussioni psichiche delle accelerazioni e delle inibizioni di origine simpatica spesso sventano, all'inizio, i tentativi di dominare se stessi. Bisogna conoscerle, per interpretarle giustamente e per discernere con sicurezza le misure appropriate per combatterle.

L'ipertonia del simpatico propriamente detto (tipo simpaticotonico per i clinici) determina il carattere seguente:

« Il simpatico-tonico — scrive il dottor A. C. Guillaume —[1] è per natura violento, impulsivo, esagerato in tutto, nelle azioni, nei sentimenti (amicizia o inimicizia), nelle passioni, nelle opinioni. Va a letto tardi, si alza presto, non è mai stanco, non prova mai, per così dire, il bisogno di riposare, non ha mai sonno, è appassionato sul lavoro (spesso con una certa mancanza di coordinazione e di costanza), nei confronti delle idee, degli oggetti, della gente. E' sempre alle calcagna dei suoi subordinati, li controlla, addirittura li spia, li stimola e, in ogni caso, paga di persona. Questo tipo di paziente, poiché non si rende

[1] A. C. Guillaume, *Vagotonies, Sympathicotonies, Neurotonies.*

conto che l'attività degli altri non è al livello della sua, sconvolge tutte le combinazioni, e con la sua agitazione febbrile, che vuole essere soddisfatta nello stesso tempo in cui si esprime, è più d'intralcio che di aiuto ».

Fisicamente la simpaticotonia si esprime con una tendenza all'esoftalmia (globi oculari sporgenti), con la midriasi (dilatazione anormale della pupilla, con immobilità dell'iride), con la secchezza della pelle e della bocca, la tachicardia, l'ipertensione arteriosa. Il simpaticotonico è soggetto ad attacchi diarroici, alla criofobia e alla poliuria, che sopravvengono comunque in crisi.

L'ipertonia del sistema parasimpatico (tipo vagotonico, per i clinici), si traduce così, dal punto di vista morale:

« Il carattere dei vagotonici è quello di individui depressi, esitanti, timorosi, apatici e tristi, affetti da idee nere, dalla paura delle malattie e dalla tendenza al pessimismo nei confronti delle azioni e dei fenomeni della vita. Sono moralmente ciò che sono fisicamente: rallentati e sonnolenti ».

« Spesso stanchi, svogliati, aspirano a coricarsi il più presto possibile, non hanno voglia di alzarsi; gli sforzi, sia intellettuali che fisici, destano in loro ripugnanza, e in pratica non hanno la minima resistenza alla fatica. Hanno la testa vuota, vertigini, annebbiamenti, una sensazione permanente di pesantezza della testa, una specie di cefalea attenuata con predominanza frontale e soprattutto occipitale; la loro sensibilità, tanto fisica che morale, sembra spesso smussata, molto prossima alla noncuranza e al lasciar perdere, ma con una tendenza verso gli atti morali depressivi, l'abbattimento e le fobie ».[1]

Fisicamente, come spiega A. C. Guillaume, il vagotonico subisce:

1° Disturbi digestivi: nausee, sensazione di gonfiore toracico o epigastrico, vomiti frequenti, costipazione da spasmi;

2° Disturbi cardio-circolatori: instabilità cardiovascolare, soprattutto nella frequenza del cuore, alternarsi di

[1] A. C. Guillaume, *op. cit.*

aritmia e di bradicardia, cattiva circolazione periferica, tendenza alla stasi venosa, tensione arteriosa generalmente bassa;

3° Disturbi respiratori: respirazione lenta, senso d'oppressione, di affanno e di costrizione toracica; la notte, crisi di soffocamento.

Tra gli altri sintomi, manifestano una tendenza a traspirazioni abbondanti e frequenti ed a una salivazione considerevole.

E' facile immaginare che il vagotonico in lotta contro le proprie inerzie si sente di fronte ad una resistenza scoraggiante, proprio come il simpaticotonico che si sforza di dominare la propria agitazione, la tendenza alla dispersione e i propri impulsi. L'uno e l'altro troveranno in un medico specialista una assistenza terapeutica, grazie alla quale i loro sforzi perverranno a produrre un equilibrio pieno.

5. Il problema delle ghiandole.

E' noto che le sostanze riversate nel sangue dalle ghiandole a secrezione interna (ipofisi, timo, tiroide, paratiroidi, surrenali, sessuali) hanno un ruolo di importanza vitale. L'insufficienza o l'attività esagerata di una sola di queste ghiandole basta a creare disturbi di cui è impossibile liberarsi senza una cura adeguata. In particolare, l'insufficienza della tiroide o delle ghiandole surrenali comporta gravi atonie e dà origine ad una forma di pigrizia realmente patologica. Per fortuna, vi è sempre la possibilità di notevoli miglioramenti e spesso di guarigione completa, grazie ad un trattamento opoterapico appropriato.

6. Gli scogli.

Tutti coloro che sono ostacolati da disturbi e debolezze e che aspirano a dominarli, dovranno innanzi tutto ricorrere alle cure immediate del medico, cercare di acquisire nozioni fisiologiche molto estese per comprendere perfettamente il proprio caso, per conservare una certa iniziativa nella

composizione del trattamento che loro più si addice, e per evitare le delusioni cui si va incontro quando si adotta un sistema terapeutico considerandolo una panacea universale.

Aspettarsi il massimo risultato dalle diluizioni omeopatiche, affidarsi esclusivamente all'uso di specialità allopatiche, cercare un ringiovanimento miracoloso nelle sole pratiche naturaliste, chiedere alla psicoterapia ciò che solo l'opoterapia può dare, pretendere, infine, l'improvvisazione di riforme fisiologiche definitive quando sono spesso necessari anni ed anni per modificare in misura sensibile un terreno diatesico, sono tutti errori che portano a delusioni disastrose, seguite da quegli scoraggiamenti che è tanto difficile combattere.

E' vero che l'omeopatia riesce molto spesso là dove altre medicine falliscono. E' il caso di adottarla sempre? Non più di quanto sia il caso di adottare altri metodi. Le discipline naturiste, convenientemente adattate alle resistenze individuali, danno risultati eccellenti. Il loro ruolo deve essere esclusivo? Il magnetismo, l'elettroterapia, il massaggio, l'ipnotismo, la suggestione sono utili ed efficaci in molti casi. Il ricorso a queste terapie deve comportare necessariamente un disprezzo assoluto verso ogni altro coadiuvante curativo? L'arsenale opoterapico, l'antico formulario della farmacopea offrono molte sostanze apprezzabili, che non hanno equivalenti. Il medico si atterrà al repertorio ortodosso, in nome di un rigoroso conformismo?

Nella maggioranza dei casi, l'*associazione di diversi metodi terapeutici vince i disturbi acuti o cronici in modo più completo e più rapido dell'impiego di mezzi appartenenti ad un solo gruppo.* La medicina esclusivista deve quindi essere considerata come uno scoglio fastidioso e nocivo.

Per le persone normali, vi è un altro scoglio, contro il quale finiscono per rovinarsi organismi idonei ad un equilibrio splendido: è la mistica dello sforzo sportivo violento. Gli sport atletici richiedono costituzioni atletiche. Tuttavia, migliaia di giovani la cui vitalità media non potrebbe sopportare senza pericolo un grave sovraffaticamento, vi si abbandonano freneticamente, nella convinzione di rinvi-

gorirsi. In questo modo, si impongono uno sperpero di energie superiore alle loro risorse vitali, e se riescono a rendere ipertrofico il loro sistema muscolare, vi riescono a spese del sistema simpatico e dello psichismo.

Come abbiamo certi vegetariani ortodossi che, dopo dieci o venti anni di regime, hanno la brutta sorpresa di scoprirsi colpiti da lesioni tubercolari, mentre, fiduciosi nelle affermazioni dei teorici della dottrina vegetariana, si credevano immunizzati grazie alla loro frugalità, abbiamo assistito più di una volta al naufragio di brillanti sportivi, le cui atonie cerebrali e organo-vegetative avrebbero potuto venire evitate con la scelta di un genere di esercizio fisico più adatto alle loro risorse vitali.

7. L'autoinfluenza psichica.

L'influenza del pensiero e della volontà sull'organismo è indubitabile e, di qualunque genere siano le irregolarità di cui si può soffrire, l'orientamento del morale contribuisce in misura grandissima ad ingigantirle o ad attenuarle. Un debole che nutre in sé un'ardente avidità di vigore si sottopone alla migliore autosuggestione che esista. Un ammalato, fermamente deciso a fare di tutto per recuperare un perfetto equilibrio, attiva in misura considerevole quei meccanismi autocurativi che sono stati trattati esaurientemente in un'altra opera.[1]

Il potere diretto dello psichismo sugli organi, le funzioni, i tessuti, può arrivare addirittura a determinare esattamente effetti profondamente modificatori, in particolare regolarizzazioni, rinvigorimenti, guarigioni talvolta rapidissime: ve ne sono state addirittura di istantanee. Le pratiche di autopsicoterapia sono perciò perfettamente giustificate: ma presuppongono tanto un condizionamento psichico eccezionale, quanto una cultura speciale ed un addestramento che richiedono, prima di un qualsiasi tentativo di autoaddestramento, molto studio e molto lavoro pratico.

[1] *Metodo pratico d'Autosuggestione.*

Capitolo V

GLI STATI PSICHICI NEGATIVI

1. *Definizione.* - 2. *L'invidia.* - 3. *La vanità.* - 4. *Curiosità inutili.* - 5. *False imputazioni.* - 6. *Il risentimento.* - 7. *Le inibizioni.*

1. Definizione.

E' noto che in ventiquattro ore noi elaboriamo una somma di influssi nervosi che variano da individuo a individuo, ma che sono in ogni caso limitati. Questo agente, diffuso dal sistema simpatico nelle profondità viscerali, costituisce il fattore di propulsione degli organi della vita vegetativa. Parecchi insuccessi fisici si spiegano con il semplice fatto che l'amperaggio è troppo debole o il voltaggio troppo instabile. D'altra parte, l'energia psichica, substrato dell'influsso nervoso, è alla base dell'attività volontaria, delle funzioni cerebrali, delle facoltà del discernimento e della realizzazione. Quando « le forze ci tradiscono », di fronte ad una iniziativa da assumere, ad un atto da compiere, ad uno sforzo che non ci si sa decidere ad effettuare anche se lo si riconosce necessario, ciò che fa difetto è il potenziale d'energia psichica.

Da buoni tayloristi individuali, noi abbiamo quindi tutto l'interesse ad evitare gli stati d'animo che accaparrano inutilmente una parte della nostra energia mentale, e soprattutto quelli che se ne appropriano per generare disturbi e alterazioni interni ed esterni.

L'eliminazione di questi stati d'animo costituisce una fase importante dell'acquisizione del « dominio di sé ».

2. L'invidia.

E' un sentimento di malcontento, di irritazione, addirittura di angoscia, che si prova all'idea dei vantaggi, dei successi, delle fortune altrui. Vi entrano la gelosia e l'odio. I moralisti riprovano l'invidia dal loro punto di vista. Un filosofo potrebbe dissertare sull'unanimità di questo sentimento, poiché nessuno può valutare la misura esatta della felicità, della serenità provata da un proprio simile, né la vera proporzione di soddisfazione e di avversità che costituisce ogni esistenza. Supponiamo che un uomo possieda giovinezza, bellezza, vigore, intelligenza, cultura, potenza e ricchezza. Tutto questo non comporta necessariamente un'esistenza felice.

Se, dopo il filosofo, interroghiamo un fisiologo, ci dirà che il malcontento dell'invidia, come l'irritazione, come l'odio, agisce sugli umori, e dà luogo ad una intossicazione endogena.

Dal punto di vista dell'influenza inter-mentale,[1] l'irradiazione successiva di pensieri aggressivi risveglia o rafforza gli antagonismi esistenti e attira addirittura le circostanze sfavorevoli.

Infine, l'invidia costituisce una deviazione sterile della avidità:[2] per conseguire risultati positivi, quest'ultima deve rimanere orientata verso i beni che desideriamo, verso l'acquisizione delle qualità che consentono di ottenere tali beni. Se si permette che a questa concentrazione si sostituiscano sentimenti per qualcuno, mentre è operante soltanto l'invidia delle cose, si usa, per disorganizzare se stessi, un dinamismo che è preferibile riservare all'uso dei propri mezzi di azione.

3. La vanità.

Ha mille forme, ma si risolve, sempre e comunque, in una secca perdita di energia psichica. Cosa vi è di più vano

[1] Vedesi dello stesso autore: *L'influenza a distanza, La trasmissione del pensiero, La suggestione mentale.*

[2] Vedere il capitolo I, paragrafo 5.

che adoperarsi, impegnare immaginazione, ingegnosità e persuasione per ispirare l'ammirazione o per ottenere l'approvazione altrui?

Chi è tormentato fino a questo punto dal pensiero dell'apprezzamento altrui giunge spesso a sacrificare obiettivi di importanza primaria, tempo e denaro. La semplice lusinga di sbalordire un amico o di passare per un uomo ben informato può indurlo ad interrompere un lavoro ed a saltare in macchina per andare ad annunciare a quell'amico una notizia che lo sorprenderà.

Si può considerare legittima, come « incoraggiamento al bene », la prospettiva delle testimonianze di stima che ci si aspetta dal racconto di una azione importante compiuta veramente, dall'evidenziazione di una superiorità veramente acquisita. Tuttavia, consentire a mettere in mostra il proprio merito è pur sempre un'inutile esteriorizzazione. Le lusinghe e le adulazioni sono così chiaramente debilitanti che *tutti gli uomini di carattere ne provano un'avversione profonda.*

Ma la vanità diventa supremamente disgregatrice quando si cerca di « sembrare », di « apparire », di « far credere »: far credere un sapere di cui non si ha una conoscenza approfondita, far credere di possedere più di quanto si possiede in realtà, far credere di potere ciò che sta al di là delle nostre possibilità. In questo caso non soltanto si sprecano energie, ma si vizia il senso delle giuste valutazioni. Per giunta, quando ci si compiace del verbalismo amplificatore, dei voli dell'immaginazione, si perde più o meno di vista la realtà. E' per questo che molti si credono già arrivati prima ancora di essere partiti: perché finiscono per credere davvero a quello di cui si vantano.

Vediamo inoltre, molto frequentemente, persone che si animano e si riscaldano durante discussioni il cui argomento manca spesso di ogni interesse: lo fanno per sostenere la loro opinione, per dimostrarsi informati ed abili; in una parola, per dimostrare « di avere ragione ». L'adepto della cultura psichica ha invece cura di evitare di sprecarsi in tal modo per il solo scopo di soddisfare la vanità. Se osserva

l'autosorveglianza raccomandata nel capitolo II e se coltiva assiduamente l'attenzione volontaria, non permetterà che il suo pensiero si distolga dalle sue preoccupazioni primarie per seguire discussioni insignificanti. Uno scambio di idee, *deliberato in anticipo,* su di un argomento definito che sia in rapporto con l'opera che si intende realizzare: questo è il solo genere di esercizio orale che conviene all'uomo veramente padrone di sé.

4. Curiosità inutili.

Il bambino, che noi vediamo camminare avanti e indietro in una stanza, contemplare un oggetto, toccarlo, soppesarlo, portarselo alla bocca, abbandonarlo e interessarsi ad un altro, cercare di raggiungere, arrampicandosi su di una sedia, qualcosa che è fuori dalla sua portata, si sforza inconsciamente di prendere conoscenza del mondo esteriore: la sua curiosità dovrebbe venire sorvegliata e guidata, non repressa. L'adolescente, l'adulto che cerca di spiegarsi un fenomeno le cui componenti lo affascinano e lo rendono perplesso, manifesta quella che noi chiamiamo avidità della conoscenza, forma superiore della curiosità. Questo spirito d'indagine non ha nulla in comune con la preoccupazione costante di certi individui, i quali spiano i fatti e le azioni dei loro simili, cercano di valutarne le risorse, di scrutarne la vita privata, di sorvegliare e di interpretare il loro comportamento abituale o eccezionale. E' una strana mania, senza dubbio spontanea, poiché la si osserva a tutte le latitudini.

Quali sono le motivazioni?

Innanzi tutto una certa vacuità di spirito, l'infantilismo delle facoltà superiori, l'assenza di un serio scopo personale: in una parola, la noia. In secondo luogo, vi è poi il desiderio di scoprire, nella vita del proprio simile, ciò che sfugge alla perspicacia altrui, per provocare lo sbalordimento, l'interesse e l'approvazione di coloro cui si riserva di comunicare la scoperta: in una parola, la vanità. Inoltre, la soddisfazione di discernere, nella situazione o nella con-

dotta dei propri simili, debolezze e difetti, per potersi inorgoglire se si è indenni dalle une e dagli altri, o per trovare compensazione o indulgenza se invece li si possiede. Infine, la curiosità fornisce ogni istante ai suoi devoti l'occasione di lasciarsi distogliere dai doveri del presente, doveri di cui li libera l'oblio.

Il lettore avrà compreso, a questo punto, che tali errori, incompatibili con il dominio di sé, comportano una inevitabile sterilizzazione psichica.

5. False imputazioni.

Si dice comunemente che soltanto coloro che non fanno niente non commettono mai errori. Anche l'individuo più sottile può incappare qualche volta in una mancanza di tatto, il più forte in una sconfitta, il più attento in una grossa svista. Stabilito questo, respingiamo ogni tendenza a giustificarci, se ci viene rivolto un rimprovero. Saper riconoscere freddamente i propri torti dimostra una lucida padronanza di sé ed una volontà salda. Al contrario, l'educazione familiare e scolastica determina una tendenza diversa, del tipo « occhio non vede cuore non duole », e crea mentalità più ansiose di evitare il rimprovero che di comportarsi in modo da non meritarlo. Trovare una spiegazione ingegnosa, grazie alla quale le manifestazioni di questa o di quella insufficienza verranno imputate a fattori di cui non si può essere considerati responsabili: ecco ciò che preoccupa soprattutto il bambino colto in fallo. Molti conservano questa abitudine anche quando si lanciano nella vita da adulti.

Togliersi dai guai con scuse improvvisate con minore o maggiore abilità dimostra, in fondo, una mancanza di positivismo e di volontà. Ciascuno ha un interesse essenziale a diventare capace di adempiere lealmente, integralmente, i suoi doveri nei confronti di tutti.

In un ordine di idee analogo, bisogna sorvegliare l'indirizzo del pensiero quando, sentendosi spinti verso una decisione, si cerca di giustificarne la fondatezza. Mascherare

le vere motivazioni (che non si ha il coraggio di ammettere) con l'aiuto dell'immaginazione compiacente significa alterare a piacere i meccanismi del proprio giudizio.

« Coltivate — scrive Paul Weller — il pensiero diritto, senza deviazioni, l'onestà assoluta, il desiderio della verità più pura. Valutate senza distorsioni le vostre motivazioni. Sforzatevi di vedere sempre chiaro in voi stessi ».[1]

Questi principi non hanno soltanto un valore morale: la loro attuazione pratica assicura una buona sintesi mentale, un giudizio chiaro ed una sicurezza imperturbabile.

6. Il risentimento.

La vita sociale è tutt'altro che priva di conflitti, e di molteplici occasioni di conflitti. A meno che si sia decisi ad interpretarli freddamente, alcuni di essi possono dar luogo ad animosità ossessive. Non sempre dipende da noi evitare le scorrettezze di coloro che mancano di tatto, le valutazioni ingiuste dovute alla parzialità, gli insulti degli impulsivi, le parole o gli atti deliberatamente ostili o certe avversioni cieche. Ma dipende dalla nostra intelligenza contrapporvi una impassibilità sistematica, una strategia obiettiva e l'incrollabile risoluzione di preoccuparsene unicamente nella misura indispensabile per parare i colpi e per mettersi fuori tiro.

Non permettete a nessuno di indurvi a dedicare tempo ed energia alla ricerca d'una controffensiva o di vane rappresaglie.

I rancori covati, gli slanci di odio, le nere meditazioni dell'istinto della vendetta equivalgono ad un autosconvolgimento in onore dell'avversario.

D'altra parte, noi irradiamo a distanza un'influenza intermentale che dà ai pensieri aggressivi, anche se giustificati, una ripercussione che adduce pensieri analoghi.

« Noi siamo forze che agiscono e reagiscono l'una sull'altra, in bene o in male — scrive Prentice Mulford nel suo

[1] Paul Weller, *Personal Magnetism,* New York State Publishing Co.

libro *Vos forces.* — Attraverso ciò che l'ignoranza chiama *spazio vuoto,* esiste un agente invisibile che lega uomini ed esseri gli uni agli altri. In questo senso, si può affermare che tutte le forme di vita sono solidali. Noi siamo tutti *membra di un unico corpo.* Un pensiero malvagio od una azione malvagia è una pulsazione dolorosa che vibra attraverso miriadi d'organismi ».

« L'odio — continua lo stesso autore — è semplicemente una forza spesa per mandare in pezzi se stessi, poiché l'odio è una forza distruttiva. La buona volontà nei confronti di tutti è costruttiva: rende sempre più forti. L'odio abbatte e distrugge. La buona volontà nei confronti di tutti attira, da parte di tutti coloro con cui si entra in contatto, elementi salutari e costruttivi. Se poteste vedere gli elementi attivi che volano dagli altri a voi, nella loro simpatia per voi, vi sembrerebbero ruscelletti di vita. Al contrario, gli elementi di odio che potete scatenare negli altri, sembrano slanciarsi verso di voi sotto forma di raggi scuri di una sostanza nociva e velenosa.

« Inviando a colui che vi detesta un pensiero d'odio, non fate altro che accrescere la potenza di questo elemento, perché questi due elementi opposti e pericolosi si incontrano, si mescolano, agiscono e reagiscono su coloro che li hanno irradiati, alimentano costantemente la loro combattività, fino a quando l'uno e l'altro si esauriscono. Basterebbe il solo interesse ad impedire alla gente di odiarsi ».

L'esperienza dimostra l'esattezza di queste affermazioni, così come dimostra lo studio sperimentale dei fenomeni telepsichici.

Da un punto di vista puramente positivista, non è forse desiderabile coltivare sufficientemente il dominio di sé per diventare cerebralmente inaccessibile alle reazioni che determinano, nell'uomo comune, tutti gli antagonismi, e in particolare quelli che promanano da altri?

7. Le inibizioni.

La realizzazione pratica delle indicazioni precedenti e, in generale, di tutte quelle che trattano il dominio di sé non si effettua definitivamente se non dopo un periodo più o meno lungo, durante il quale vi è una lotta tra gli automatismi acquisiti ed il pensiero nuovo.

Bisogna innanzi tutto superare lo scoraggiamento che tende ad impadronirsi dello spirito ogni volta che si ha modo di constatare l'esattezza del proverbio: « Scacciate la natura, ritornerà al galoppo ». Senza il minimo dubbio, ritorna con una rapidità folgorante... all'inizio. Ma a forza d'essere sorvegliati e repressi, i suoi ritorni diventeranno sempre più rari e più timidi. La cosa fondamentale è non lasciarsi impressionare ed inibire, al punto di rinunciare alla lotta, quando le vecchie abitudini hanno avuto la meglio sulla vigilanza o hanno superato le resistenze che si cerca di opporre loro.

Al secondo posto vengono le controsuggestioni esteriori: le parole e gli esempi di coloro che, schiavi dei loro impulsi, delle loro emozioni, dei loro istinti, continuano a ripetere che « si è fatti così ed è impossibile cambiare ».

A questo proposito, vogliamo fare una raccomandazione molto importante:

Molti lettori pieni di buona volontà, dopo aver preso conoscenza di opere analoghe alla presente, provano il desiderio di esporre le idee nuove che vi hanno attinto, di sostenerne la fondatezza, di dedicarsi ad una specie di apostolato. E' una incongruenza grossolana, soddisfare in tal modo la principale manifestazione d'espansività che bisogna invece contenere. E' una trappola tanto insidiosa che vi cadono quasi tutti. Se trovano dei simpatizzanti, gli scambi d'idee e le discussioni si moltiplicano, e ciò che viene sprecato in parole va perduto per l'azione: quando si parla troppo del dominio di sé, ci si convince di essere ormai sulla via di conquistarlo, e ci si dimentica di lavorare seriamente in questa direzione. Se invece incontrano smentite, critiche, ironie, si sentono turbati e sconcertati. In entrambi i casi, è preferibile la riservatezza.

Chi sa conformarsi al principio del nostro metodo, chi sa cioè mantenere segreti i suoi studi, i suoi tentativi ed i suoi progetti, apre a se stesso l'unica via che conduce a risultati rapidi e sicuri.

I veri praticanti della cultura psichica si guardano bene dal cedere alla tentazione che possono provare, in società, di manifestare ciò che pensano e di convertire coloro che non vi sono affatto portati.

Capitolo VI

GLI IMPULSI

1. *L'impazienza.* - 2. *La vivacità.* - 3. *La collera.* - 4. *I movimenti espressivi.* - 5. *I tic.* - 6. *I desideri imperiosi.* - 7. *Le passioni.*

1. L'impazienza.

Esiste uno stato ansioso caratterizzato dall'agitazione, dall'ossessione, dal malessere, all'idea dell'intervallo di tempo che separa il momento presente dal momento in cui deve accadere qualcosa che si attende. Coloro che sono soggetti a questo stato vivono perpetuamente nell'impazienza. Ciò che attendono da un avvenire prossimo o lontano li preoccupa tanto di più quanto più grande è l'importanza che gli attribuiscono; e quando si realizza la prima fase dei loro desideri, pensano alla seconda, temono ciò che potrebbe ritardare od ostacolare la terza fase e così via all'infinito.

Tutto questo non è affatto grave, almeno in apparenza. Tuttavia, è indice d'una insufficienza dell'attenzione volontaria.

Un uso del tempo senza lacune aperte a fantasticherie sterili e la messa in pratica della disciplina cerebrale che consiste nel concentrarsi profondamente su ogni compito, nello scacciare ogni pensiero estraneo a ciò che si sta effettuando, permetteranno di sostituire una grande serenità alle tendenze ansiose.

D'altra parte, l'abitudine di considerare sotto tutti i vari aspetti le eventualità da cui ci si attende una soddisfazione, di valutare l'esatta misura di tale soddisfazione, senza dimenticarne le inevitabili contropartite, contribuisce considerevolmente alla stabilità interiore.

In fondo, l'impaziente continua ad attendere indefinitamente da qualcuno o da qualche cosa una specie, un grado od una durata di soddisfazione fortemente sopravvalutati.

Un altro aspetto dell'impazienza: il fatto di provare e di manifestare, alla minima contrarietà, al minimo ostacolo imprevisto, una irritazione spiacevole per coloro che ci circondano. In taluni individui, ciò deriva da una debolezza nervosa, da un disordine viscerale ai quali si deve porre rimedio con mezzi appropriati. In altri, invece, è in gioco soltanto il morale: per esempio i capricciosi, abituati all'esaudimento immediato delle loro esigenze, ed i dispotici che si sentono esasperati dalla minima resistenza.

Gli adepti della cultura psichica elimineranno questo difetto, perché è incompatibile con una personalità forte. Deciso a non lasciarsi turbare da nulla, l'adepto della cultura psichica rifiuterà di sprecare l'influsso nervoso, l'energia cerebrale, in manifestazioni di impazienza. Valuterà invece freddamente l'ampiezza e la portata di ogni contrarietà, le componenti di ogni ostacolo, ed opporrà a tutto questo, metodicamente, le risorse della sua ingegnosità.

2. La vivacità.

Bisogna inoltre inibire ogni reazione spontanea, orale od epistolare, nel momento in cui, sotto l'effetto di un apprezzamento inesatto, di una invettiva, di un'ingiustizia, di una qualunque manovra, l'impulsività, mortificata o indignata, tende a reagire istantaneamente.

Un atteggiamento impassibile, parole misurate, una lettera scritta senza fretta, azioni ben meditate ed eseguite senza precipitazione, sono ben più efficaci di quanto lo sia ogni azione avventata.

Sorvegliando abitualmente se stessi, in modo da soppesare sempre, attentamente, i termini di cui ci si serve, in modo da comporre le proprie frasi in modo ragionato, si acquisisce un controllo verbale che sfida ogni possibilità di sorpresa.

I giudizi affrettati, le decisioni brusche rivelano una di-

sposizione alla vivacità. E' molto meglio venire giudicati lenti e prendere tempo per esaminare tutto a mente serena, piuttosto che commettere l'errore di effettuare valutazioni superficiali o sbagliate e di decidere senza una ben salda certezza.

3. La collera.

Chi si applica per dominare i moti lievi dell'impazienza, giunge rapidamente a dominarsi al punto che non è più possibile una crisi di collera. Gli svantaggi ed i pericoli che derivano da quest'ultima ne fanno una inferiorità inaccettabile. E' uno spreco vano di energie, una alterazione della lucidità di spirito che può avvicinarsi alla demenza, e una scossa fisica seguita invariabilmente dalla depressione e talvolta anche da gravi disturbi. L'individuo collerico il quale si rende conto che le sue collere sono dovute, in ultima analisi, al fatto che egli si lascia influenzare profondamente dalle parole, dall'atteggiamento o dalle azioni altrui, deciderà volentieri di non permettere a chicchessia di influenzarlo in tal modo. Quando questa autosuggestione è stata accettata ed è saldamente radicata nell'inconscio, si è già realizzato un grande progresso. In seguito, se « la natura ritorna al galoppo », bisogna, a qualunque costo, isolarsi immediatamente, uscire, camminare, ma contenere la tensione interiore, mantenere un silenzio assoluto, e rimandare al momento in cui si sarà recuperato un equilibrio perfetto ogni decisione che si è tentati di prendere subito.

Gli iniziati al fenomenismo inter-mentale sanno che i movimenti animici esplosivi influiscono invisibilmente, con una potenza formidabile, su coloro che ne sono oggetto, se le loro manifestazioni materiali sono perfettamente inibite: diretto da uno spirito lucido e concentrato, il potenziale tipico di queste reazioni ardenti si irradia ed agisce, da lontano come da vicino, in modo assai più perentorio degli scoppi di voce e di violenza.

4. I movimenti espressivi.

Gli individui di costituzione biliosa o nervosa hanno in generale una maschera esageratamente espressiva che tradisce le loro emozioni ed i loro pensieri. A parte il fatto che in questo modo si condannano ad una alterazione precoce del viso, sul quale non tardano a moltiplicarsi le rughe, costoro si lasciano indovinare e manovrare troppo facilmente. Infine, questa mancanza di autocontrollo produce sugli altri un'impressione sfavorevole.

Gli individui sanguigni, la cui mimica, meno fremente, conserva una certa fermezza, traducono quasi sempre la propria agitazione in gesti frenetici.

Vi sono due esercizi che permettono di moderare la tendenza alle smorfie ed alla gesticolazione:

1º Stando davanti ad uno specchio, cercare di conservare un'espressione immobile, calma, distesa, dapprima per qualche minuto poi, con progressivi aumenti, per una ora intera.

2º Durante la giornata, interrompere a diverse riprese le proprie occupazioni, sedersi o sdraiarsi, poi dare a tutto il corpo una immobilità assoluta che dovrà prolungarsi per cinque o dieci minuti.

La pratica di questi esercizi consente ben presto di ascoltare una conversazione, di discutere un affare, di assistere ad uno spettacolo conservando una fisionomia impassibile e mantenendo tutti i muscoli in riposo.

5. I tic.

I tic tradiscono eloquentemente l'automatismo. Sono movimenti involontari, inconsci, che continuano a persistere per quanto ci si sforzi di sopprimerli. I due esercizi precedenti e tutte le prescrizioni contenute in questo libro concorrono a disciplinare l'automatismo. Ma per sconfiggere un tic particolare, bisogna imporsi movimenti volontari che richiedono un'attenzione sostenuta, per esempio movimenti antagonistici rispetto a quello che caratterizza il tic da eliminare. Quindi, un uomo affetto da un tic con-

sistente nel girare la testa verso destra parecchie volte al minuto, dovrà esercitarsi ogni giorno ad effettuare quarti di rotazione verso sinistra. Nel caso dell'onicofagia, il vizio di mangiarsi le unghie, passare ogni mattino qualche istante portandosi le due mani distese fino alle labbra e allontanarle lentamente in direzione della posizione laterale. La durata di questo secondo tempo deve raggiungere *almeno* i centoventi secondi.

Persino la balbuzie si attenua e scompare sotto l'azione di movimenti volontari, secondo l'indicazione di un buon manuale di dizione.

Se, nella genesi di un tic, la causa è un'emozione viva, uno shock, un qualunque elemento accidentale, bisogna ricorrere, oltre che ai mezzi suindicati, anche alla suggestione.

6. I desideri imperiosi.

Non riteniamo necessario elencare tutti quelli che possono derivare sia dall'interno che sotto l'effetto di un incitamento esteriore. A tutti questi desideri imperiosi, si opporrà la stessa tattica: rifiutarsi di soddisfarli immediatamente e deliberare il momento in cui, ad esempio tra una settimana, si darà sfogo all'impulso che si prova. Questa tattica elude i cedimenti ed i ritorni di fiamma. In una delle nostre opere precedenti abbiamo affermato: « Voi non siete le vostre tendenze. Lo dimostra il fatto che vi dispiace obbedire a certune di esse e che talvolta cedete ad un impulso che non incontra affatto la vostra approvazione ».[1] Questa nozione della dualità psichica, per il fatto stesso che l'individualità essenziale è distinta dalle tendenze che la sollecitano, può contribuire ad illuminare coloro che vogliono acquisire il dominio di sé, e può mostrare loro la via che conduce ad una indefettibile imperturbabilità interiore.

Basta osservare con fermezza il principio di non cedere mai immediatamente, perché scompaia, in qualche settimana, il carattere violentemente imperativo dei desideri.

[1] *Metodo pratico di Magnetismo, Ipnotismo e Suggestione.*

7. Le passioni.

Le aberrazioni dell'istinto genetico, chiamate volgarmente « passioni », riguardano la neuropsichiatria, in particolare la psicoanalisi. Non spetta a questo libro occuparsene. Noi vogliamo parlare invece, in questa sede, degli stati psichici ossessionanti caratterizzati dall'avidità parossistica di una certa serie di reazioni emotivo-sensoriali la cui origine dispensatrice, bramata freneticamente, subordina alla sua ricerca tutte le potenzialità del soggetto.

Ogni passione ha cause predisponenti: un carattere ardente, per esempio, come quello dei temperamenti bilioso-sanguigni e bilioso-nervosi, oppure l'acutezza percettiva, la impressionabilità e l'agitazione immaginativa del linfatico-nervoso. Se a queste cause si contrapponesse, fin dalla più giovane età, una formazione rivolta al dominio di sé, quanti sconvolgimenti passionali, quante rovine, quanti delitti, quanti suicidi si potrebbero evitare!

Ogni passione ha, d'altra parte, una causa determinante, circostanziale.

Quando la crisi si scatena, l'interessato, il cui discernimento ipnotizzato, obnubilato e alterato si abbandona al suo delirio con un assenso integrale, rimane impervio a qualsiasi rappresentazione oggettiva del suo stato.

Ma a questa eclisse totale della lucidità succede talvolta, quando è stata raggiunta la punta massima dell'esacerbazione, una distensione propizia ad un risveglio salvatore.

A partire dall'istante in cui si smette di seguire ciecamente le ispirazioni di una passione, si può dire che si sono elaborati elementi antagonistici rispetto a quelli che l'hanno suscitata e perpetuata.

Il potere della passione, così, cessa di essere assoluto, e diventa possibile il suo annientamento metodico.

Per intraprendere la lotta nelle condizioni migliori, bisogna prepararsi con l'aiuto di meditazioni, autosuggestioni, e se necessario anche di eterosuggestioni che abbiano lo scopo di ispirare un vivo desiderio di liberazione, di riconquista dell'equilibrio, di riacquisizione della padronanza di sé: in una parola, il desiderio del ritorno all'indipendenza.

All'origine di una passione vi è sempre un errore, poi un abbagliamento che scatena ispirazioni il cui esaudimento, in apparenza sempre imminente e in realtà inaccessibile, continua a sfuggire fino all'infinito. Molti se ne accorgono dopo avere disorganizzato le proprie energie fisiche, i mezzi d'azione, le risorse materiali, la propria famiglia e il proprio avvenire. Allora riconoscono le fantasmagorie di cui erano diventati vittime, provano per esse un'avversione senza riserve e ne ripudiano totalmente l'oggetto. Si tratta di una fase essenziale, di cui si deve approfittare per fare sorgere e per rafforzare saldamente la risoluzione di liberarsi ad ogni costo, di non indietreggiare davanti a qualsiasi sforzo, anche se estremamente sgradevole e doloroso. Se evoca frequentemente l'immagine dell'uomo nuovo che sarà dopo la guarigione, e la soddisfazione che ne proverà, l'individuo troverà sempre più abbordabile il compito che si prefigge. Ecco le direttive:

1° Effettuare una cura di disintossicazione organica. Otto giorni di riposo nell'isolamento, l'uso di purganti e di diuretici potenti, letture rasserenanti, diversivi, un esercizio moderato renderanno la normalità e ristabiliranno l'equilibrio cenestesico.

2° Adottare in seguito un regime ideato per regolarizzare il temperamento: abbiamo visto, infatti, quale è il ruolo delle cause predisponenti nella genesi di tutte le passioni.

3° Dedicarsi regolarmente e coscienziosamente alla pratica di uno sport o di un lavoro muscolare utilitario per non rimuginare sul passato, per evitare i soprassalti impulsivi e per favorire il sonno. Gli individui dotati di grande vigore fisico regoleranno lo sforzo in proporzione alla loro resistenza. La sera, « schiantati dalla stanchezza », cadranno in un sonno immediato e profondo, poderosamente riparatore.

4° Preparare il piano di una attività, di una iniziativa a lungo respiro ed avviarne la realizzazione. Naturalmente, ciascuno adatterà questa prescrizione alle proprie attitudini ed alle proprie possibilità.

Capitolo VII

LE IMPRESSIONABILITA'

1. *L'apprensione.* - 2. *La suggestionabilità.* - 3. *Il nervosismo.* - 4. *L'abbattimento.* - 5. *L'alternanza di esaltazioni e di depressioni.* - 6. *Tendenza alla lipotimia.* - 7. *Di fronte ad un compito.*

1. L'apprensione.

Una certa impressionabilità sarà sempre inseparabile dall'attitudine per le differenziazioni sottili. L'artista e l'intellettuale sono sensibili ad una gamma di impressioni assai ricca ed estesa, mentre buona parte di quelle stesse impressioni non hanno alcun effetto sull'uomo d'azione e su chi si dedica all'attività manuale. In generale, le persone impressionabili godono di una certa superiorità, di facilitazioni maggiori. Se si esercitassero ad analizzare le loro impressioni, ad orientarle ed a superarne le ripercussioni eccessive, tutto andrebbe nel migliore dei modi. Altrimenti il rovescio della medaglia finisce per assumere spesso un rilievo maggiore dell'altra sua faccia.

Si sviluppa così, in certi individui, una dolorosa tendenza all'apprensione. I loro pensieri sono continuamente costellati di aspettative angosciose. Le circostanze attuali forniscono parecchi motivi d'inquietudine perfettamente giustificati, ma i caratteri apprensivi ne improvvisano molti anche quando le probabilità relative possono essere considerate soddisfacenti. Preoccupati di difficoltà che hanno un'importanza discutibile, inclini a credere ineluttabili, in un avvenire imminente, eventualità che magari non si verificheranno mai in tutta la loro esistenza, sono convinti di essere fatalmente destinati al peggio. Temono tutto: i cambiamenti di abitudini, di residenza o di lavoro, il mi-

sconoscimento dei loro meriti, le variazioni della temperatura, gli incidenti, le malattie, l'insicurezza e mille altri fastidi e contrarietà.

All'origine di uno stato di questo genere, in generale vi sono:

1° Una debolezza organica. Il migliore rimedio che vi si può opporre è costituito dalla ginnastica respiratoria e l'idroterapia. In tutti gli ansiosi si può notare uno stato costante di malessere puramente cenestesico. Creando il benessere interno, si crea anche l'imperturbabilità morale.

2° La presenza, nell'inconscio, nella regione stessa in cui si elabora il pensiero, di dolorose immagini-ricordo. Dice il proverbio che chi si è scottato con l'acqua calda ha paura anche dell'acqua fredda. I disagi ed i dispiaceri e i maltrattamenti subiti durante l'infanzia, gli insuccessi, le sconfitte, le umiliazioni di ogni genere stendono un velo cupo sull'immaginazione e tendono a rinsaldare stabilmente l'inquietudine. Un'abile psicoterapia potrà eliminare gli agenti di questa costrizione dominata dalla paura.

Aggiungiamo d'altra parte che la colibacillosi, da sola, può bastare a determinare la tendenza all'apprensione.

2. La suggestionabilità.

Le affermazioni un po' perentorie, le esortazioni un po' imperiose, soprattutto se reiterate, si impongono alle mentalità suggestionabili, che subiscono così una fortissima influenza, una vera e propria espropriazione. Se la suggestionabilità raggiunge un certo livello, i pensieri e le inclinazioni nascono e si evolvono quasi unicamente sotto l'influenza dell'eterosuggestione. Si ha un rilassamento, un'atonia delle facoltà oggettive e della volontà, in tutto simili a quelli che si hanno in un soggetto ipnotizzato.

E' superfluo ricordare che i grandi suggestionabili, per fortuna poco numerosi, subiscono una schiavitù, o un vero e proprio plagio: a molti di loro non verrà mai l'idea di leggere quest'opera e, d'altra parte, giudicheranno irrealizzabili questi nostri insegnamenti.

Sono svantaggiate in misura notevolmente minore le persone semplicemente passive che hanno coscienza della loro eccessiva attitudine a subire l'invasione suggestiva. Consigliamo a queste persone di rieducarsi esercitandosi alla sperimentazione ipnotica, a titolo di sport psichico.

In quanto a coloro che debbono soltanto reagire contro una leggera tendenza alla suggestionabilità, otterranno miglioramenti considerevoli mettendo in pratica le indicazioni dei precedenti capitoli.

3. Il nervosismo.

Questa eccitabilità spasmodica del sistema nervoso, talvolta spiegabile con gli squilibri del sistema simpatico di cui abbiamo parlato nel capitolo IV, non sempre ha una causa tanto profondamente patologica. L'iperacutezza sensoriale e la tensione esasperata, caratteristiche del nervosismo, derivano assai spesso dall'insonnia. Una o due notti bianche bastano, quasi invariabilmente, a creare l'irritazione nervosa in un soggetto di solito calmo e pacifico. Come potrebbero resistere coloro che, abitualmente, dormono male?

Innanzi tutto, quindi, si prenderanno le misure necessarie per assicurarsi il sonno. Sono preferibili i metodi psicoterapici: comunque è sempre meglio ricorrere ai sonniferi officinali che continuare a dormire male. D'altra parte, si possono combinare i due sistemi: prendere cioè una dose moderata di sonniferi e favorirne l'azione con rappresentazioni autosuggestive. Gradualmente, si diminuisce la dose giornaliera di sonnifero e ben presto è sufficiente la sola autosuggestione: l'apprensione di non addormentarsi è stata eliminata, e si è formata l'abitudine psichica del sopraggiungere del sonno.

4. L'abbattimento.

Se è sintomatico di una astenia profonda, l'abbattimento lascerà il posto ad uno stato morale migliore grazie ad

un trattamento appropriato, per metà fisioterapico e per metà psicoterapico. Noi vogliamo parlare, qui, di quegli stati di accasciamento che, nei soggetti attivi ed impressionabili, succedono ad una grave contrarietà o ad una avversità imprevista.

In una crisi di scoraggiamento, se l'interessato, le cui energie si sono allentate più o meno bruscamente, comprende il meccanismo del proprio stato, si organizzerà in modo da concedersi immediatamente la possibilità di un periodo d'inattività assoluta o quasi, si dedicherà a lunghe dormite, a qualche distrazione piacevole, e in questo modo recupererà, in un minimo di tempo, l'integrità dei suoi mezzi abituali. Poi, a mente serena e riposata, esaminerà la prova che ha subito, ricercherà le cause che l'hanno provocata e studierà la migliore tattica da adottare per reagire contro i suoi effetti, per limitarli e per prevenirne il ripetersi.

Il professor Sadler, specialista americano di cultura psichica, scriveva, circa venticinque anni or sono:

« Se perdete coraggio, se vi lasciate abbattere da una difficoltà, riconsiderate il vostro progetto fin dai suoi primi elementi, e reiterate i vostri sforzi.

« Non è la rapidità del progresso ad assicurare il successo: è la continuità e l'assenza dello scoraggiamento. Tenete sempre bene in vista l'ambizione e lo scopo che vi siete prefissi e rimproverate voi stessi se la vostra avanzata è lenta e faticosa. Riflettete tutte le sere per rendervi conto di ciò che vi resta da fare per vederne la realizzazione, senza dimenticare di calcolare i rischi, in modo da ridurli al minimo. Le eventualità d'insuccesso debbono essere previste. Sforzatevi di tracciare un piano di difesa per la posizione in cui verrete a trovarvi se una delle vostre iniziative fallisse. Considerate in che modo potrete porre rimedio alle conseguenze di tale insuccesso... ».

Lo stesso autore consiglia di tenere nel debito conto la possibilità di bruschi insuccessi, per evitare l'effetto depressivo di una sorpresa avvilente:

« Voi avete un introito annuo determinato — scrive Sadler. Avete mai pensato a ciò che potreste fare se perdeste

la fonte del vostro reddito? La vostra professione vi rende quanto vi serve per vivere con un certo decoro. Vi siete mai chiesti che cosa dovreste fare, se una ragione qualsiasi vi impedisse di continuare questa occupazione? No! Ne avete troppa paura. La paura è il nemico più potente che dobbiamo temere. E' nostro dovere prendere in considerazione tutte le possibilità. La metà dei nostri guai potrebbe essere evitata, se noi ci occupassimo veramente delle nostre possibili eventualità ».

E' appunto perché le grandi disperazioni e le grandi delusioni derivano dall'illusione in cui ciascuno ama cullarsi, che questa prova deve essere se possibile evitata, proprio in considerazione della sua temibilità.

5. L'alternanza di esaltazioni e di depressioni.

Una immaginazione indisciplinata, associata ad una emotività troppo viva, dà luogo a delle fiammate di ardore. Sotto l'effetto di una lettura, di una conferenza, di uno spettacolo, di un esempio o di una semplice euforia, si improvvisano piani, si interrompe un programma, si prendono decisioni e, nella convinzione di disporre ormai di una riserva inesauribile di energia, ci si mette all'opera. Tutte queste belle disposizioni svaniscono come un sogno in pochi giorni, o addirittura dalla sera alla mattina, semplicemente perché lo stimolo esterno che aveva creato il miraggio ha esaurito i suoi effetti.

Va ricordato che, se questo si verifica di frequente, il soggetto piomba nell'inerzia definitiva. Non vuole intraprendere più nulla, poiché sa in anticipo di essersi dimostrato, di fronte a se stesso, incapace di agire e di pensare con continuità.

Non vi è nulla che sia più disastroso.

Per premunirsi contro queste oscillazioni, il primo passo indispensabile è valutare con freddo realismo lo stato attuale delle facoltà, delle conoscenze, delle capacità che si possiedono. Il secondo passo è esaminare accuratamente le difficoltà di tutte le iniziative, di tutti i compiti che la

prospettiva di un risultato positivo ci incita ad intraprendere. Bisogna compiere queste analisi da soli, tassativamente, in un ritiro silenzioso, fuori dalla portata delle suggestioni e degli stimoli di qualsiasi genere. Se si giunge a riconoscere che l'impresa è superiore ai mezzi — fisici o cerebrali — di cui si è dotati attualmente, è necessario rinviarla, per acquisire il livello di attitudini e la potenza che sono indispensabili per riuscire.

In generale, è opportuno saper calcolare da soli le proprie decisioni e le proprie energie. Documentarsi prima di decidere, farsi iniziare ad una tecnica, o farsi spiegare ciò di cui non si arriva a darsi un'idea chiara, prendere a modello qualche personalità forte, tutto questo va benissimo: ma aspettare l'ispirazione, l'impulso o l'incoraggiamento dall'esterno è una colpa molto grave contro il dominio di sé.

Vi sono progetti concepiti e studiati a freddo, metodicamente e in segreto, che riescono perfettamente. Vi sono compiti difficili, intrapresi nel raccoglimento e senza fretta, che si realizzano senza sconfitte.

Noi abbiamo insegnato a migliaia di individui caduti in uno stato di semi-abulia a causa dell'instabilità di un carattere troppo facile agli entusiasmi ed alle depressioni, come rieducare se stessi per mezzo di esercizi all'inizio semplici e brevi, e poi gradualmente rafforzati, ognuno dei quali, comunque, comportava una difficoltà sufficiente a richiedere un'applicazione. Noi diciamo a tutti: dedicate al compimento di ogni esercizio tutto il tempo che volete, magari dieci minuti al giorno se non potete fare di più: ma procedete scrupolosamente ed esigete da voi stessi un lavoro perfetto. Questo metodo ha sempre dato risultati positivi, perché richiede da parte dell'interessato un genere di sforzo che lo costringe ad attingere tutte le risorse della sua concentrazione psichica, proprio quando è alla vana ricerca di qualcuno che gli « dia », che gli suggerisca un po' di volontà.

Dobbiamo aggiungere che la regolarità delle abitudini e

l'astensione dagli stimolanti contribuiscono al superamento dell'instabilità energetica.

6. Tendenza alla lipotimia.

I grandi impressionabili sono soggetti a svenimenti dall'andamento simile a quello della sincope, se accade sotto ai loro occhi qualche incidente, in particolare un incidente con spargimento di sangue. Uno spettacolo od un racconto drammatico, o magari un ricordo, sono talvolta sufficienti a far loro perdere la conoscenza.

Al momento dello shock è sufficiente distendersi in posizione perfettamente orizzontale, con la testa al livello del corpo: le funzioni rallentate o sospese si ristabiliscono da sole.

Ecco, d'altra parte, in che modo ci si può immunizzare gradatamente:

1° Abbiate cura di non portare indumenti troppo aderenti, soprattutto alla vita, al petto e al collo;

2° Effettuate almeno dieci volte consecutive, ogni giorno, il seguente esercizio respiratorio: aspirate lentamente l'aria e spingete l'aspirazione fino all'apice dei polmoni. Poi dilatate e contraete dolcemente l'addome, in modo che l'aria rifluisca alla base dei polmoni stessi.

3° Durante gli esercizi quotidiani di cultura fisica, insistete sulla flessione lenta e completa delle gambe, tenendo le mani sulle anche ed il torso ben verticale.

4° Stando in piedi e ben eretti, girate lentamente la testa in direzione della spalla destra. Poi riportate la testa nella posizione originale, fate una breve pausa e poi continuate verso sinistra. Questo esercizio, ripetuto per dieci volte ogni mattina, rafforza i muscoli del collo e favorisce la circolazione nella regione scapolo-cervicale, là dove viene rallentata nelle cosiddette « sincopi bianche ».

Nel momento in cui sopravviene l'angoscia che preannuncia lo svenimento, affrettatevi a ricorrere all'inspirazione e contrazione dell'addome: il malessere si dileguerà.

7. Di fronte ad un compito.

Al contrario degli individui impulsivi che intraprendono troppo affrettatamente l'esecuzione di un programma e poi si precipitano ad abbandonarla non appena sopravviene la noncuranza, vi sono molti giovani che si lasciano inibire di fronte alla prospettiva di una iniziativa a lungo respiro, per esempio di fronte alla preparazione di quegli esami in cui è necessaria una preparazione assai vasta. Allo stesso modo, un salariato od uno stipendiato che aspira a fondare o ad acquistare un'azienda, spesso indietreggia di fronte al periodo preparatorio, durante il quale dovrà produrre e risparmiare per acquisire i mezzi necessari alla realizzazione del suo progetto. Il coraggio-intensità è piuttosto frequente; il coraggio-durata è invece più raro. Il coraggio-durata è il risultato della costanza delle avidità, della loro gerarchizzazione ben netta e di una particolare nozione del tempo. In realtà, un anno, due anni, cinque anni, sembrano agli uni periodi interminabili, agli altri relativamente brevi. L'idea di dedicarsi per qualche anno alla costruzione di un patrimonio di conoscenze o di mezzi materiali dal quale ci si può attendere un considerevole miglioramento per tutto il resto dell'esistenza, non può che attrarre un uomo dotato d'un minimo di senso d'osservazione. Indipendentemente persino dal risultato materiale dello sforzo, non vi è forse maggiore interesse e maggiore piacere nel perseguimento assiduo di un obiettivo di vasta portata che nella scelta del minimo sforzo in un orizzonte dai limiti immutabili?

Capitolo VIII

IL DOMINIO DELL'INCONSCIO

1. *La dualità psichica.* - 2. *L'autoanalisi.* - 3. *Il ruolo dell'inconscio.* - 4. *Principi direttivi.* - 5. *L'immaginazione e il sogno.* - 6. *La sensibilità.* - 7. *La memoria.*

1. La dualità psichica.

Abbiamo già fatto riferimento [1] ai due gruppi di funzioni psichiche che si associano, e talvolta si contrappongono, dentro di noi. Le une condizionano la « coscienza psicologica », le altre sono designate, nel loro complesso, con il termine « inconscio ».

Ciò che caratterizza in particolare la coscienza è il discernimento, la deliberazione, l'attenzione volontaria. Il campo dell'inconscio, invece, comprende da una parte gli elementi ereditari, da cui derivano le tendenze, i gusti, le aspirazioni, le attitudini, le risonanze della sensibilità e, dall'altra parte, gli automatismi acquisiti. L'inconscio registra i ricordi, li conserva e li restituisce, sia spontaneamente sotto l'effetto di impressioni immediate, sia per richiesta della volontà.

Nello stato di veglia, la coscienza e l'inconscio sono entrambi in attività. Durante il sonno, a dormire è soltanto la coscienza; l'inconscio continua invece a manifestarsi: una serie di immagini più o meno coordinate invade il campo del pensiero e tesse la trama del sogno.

Nell'ipnosi, la coscienza, momentaneamente sospesa, abdica alla guida dell'inconscio, il quale reagisce passivamente,

[1] Capitolo I, paragrafo 2.

seguendo gli incitamenti e le rappresentazioni suggeriti dall'operatore.

Quando siete immersi in una profonda fantasticheria e qualcuno vi chiama senza riuscire a farvi « riprendere coscienza » istantaneamente, avete la dimostrazione che la coscienza si eclissa, si assopisce quando lasciate che la vostra mente venga accaparrata dalle fantasmagorie della vostra immaginazione.

L'ubriachezza, che annienta le facoltà del discernimento e pone l'uomo sotto l'influenza di una specie di delirio accompagnato da impulsi aberranti, mette egualmente in evidenza la dualità psicologica.

Infine l'abitudine, opponendo alla ragione un automatismo di cui quest'ultima talvolta non riesce ad intralciare il corso, è un esempio perfetto della coesistenza di due personalità all'interno di uno stesso individuo.

Il problema dell'inconscio, delle sue strutture profondissime e della sua articolazione con la coscienza, ha avuto diverse interpretazioni, tutte provvisorie ed ancora molto lontane dall'esattezza integrale. I nostri lettori che si interessano a questo problema potranno consultare con profitto le opere di Dumas,[1] Dwelsvauvers,[2] Janet,[3] Freud,[4] e Adler.[5] Le nozioni semplicistiche che precedono sono comunque sufficienti, in pratica, per organizzare il controllo delle facoltà psichiche superiori sui loro ausiliari subconsci.

2. L'autoanalisi.

Per governare l'inconscio, ci sembra indispensabile valutarne le componenti e comprenderne i meccanismi principali. La psicoanalisi freudiana (il cui obiettivo puramente terapeutico limita la tecnica) mira a scoprire certi complessi. L'analisi psichica educativa, quale noi l'intendiamo, ha per

1 Dumas, *Traité de Psychologie,* Alcan.
2 Dwelsvauvers, *L'inconscient,* Flammarion.
3 Janet, *L'automatisme psychologique,* Alcan.
4 Freud, *Introduzione alla psicoanalisi,* Astrolabio.
5 Adler, *Il temperamento nervoso,* Astrolabio.

oggetto una lucida presa di possesso di tutte le leve di comando interiori e consiste nell'esaminare metodicamente tutto il dominio del subconscio e dell'inconscio. Benché per la grande maggioranza degli individui questo esame renda necessario il concorso dello specialista, ciascuno può tentare un autoesame preliminare. Noi consigliamo di effettuarlo assiduamente ma senza fretta, di dedicarvi un numero sufficiente di sedute della durata variabile da un'ora a due ore, di annotare le osservazioni via via che si effettuano e infine di coordinare gli elementi che si sarà riusciti a definire.

Cercate innanzi tutto di scoprire ciò che, in voi, è ereditato, e poi ciò che è acquisito.

Nella prima suddivisione, esaminate i vostri istinti. Rendetevi conto di ciò che si manifesta in voi di normale, di anormale, di eccessivo o di deviato nel campo istruttivo. Prendete coscienza delle vostre tendenze principali, soprattutto di quelle che vi è difficile confessare. Alcune derivano, puramente e semplicemente, dalla trasmissione di fattori ereditari, dei quali potrete ritrovare l'origine se conoscete bene, dal punto di vista psicologico, il vostro albero genealogico. Altre sono il risultato dell'associazione di diversi fattori ereditari: rappresentano o una via di mezzo tra elementi antagonistici, o associazioni di elementi analoghi che confluiscono in voi. Tenete presente che non esistono fatalità ereditarie per colui che ha preso conoscenza delle proprie predisposizioni ataviche, che ne ha valutato le origini, ne ha definito il meccanismo e può in tal modo riuscire a governarle.

Fate ugualmente un esame dei vostri gusti, delle vostre inclinazioni, di tutte le vostre avidità. Osservate quali di essi sono parzialmente ereditati e quale è stato fino ad ora il loro ruolo nella genesi dei vostri pensieri, sentimenti, azioni, iniziative, realizzazioni o insuccessi, in una parola, nella condizione fisica, morale e sociale in cui vi trovate attualmente.

Anche le vostre attitudini e le vostre inettitudini si sono elaborate in lontano passato. Molte generazioni hanno con-

tribuito ad evolvere, fino allo stadio rappresentato da voi, le possibilità che ora possedete; stabilite per che cosa siete attualmente qualificati, e in quale misura, e stabilite per che cosa non sembrate affatto dotati.

Nella seconda suddivisione, quella dei fattori acquisiti, ricostruite quale è stata la vostra attitudine da quando avete raggiunto l'età della ragione. Come tutti, avete lasciato passivamente ingrandire certe tendenze pregiudizievoli, e avete trascurato di esercitare e di rafforzare diverse facoltà che vi sarebbero state utili se aveste conosciuto i principi della cultura psichica.

In questa autoanalisi, abbiate cura di astenervi da ogni indulgenza e da ogni compiacimento.

3. Il ruolo dell'inconscio.

Questo ruolo consiste nel:

1° fornire l'energia propulsiva che viene generata dalle avidità;

2° immagazzinare e conservare le conoscenze teoriche e sperimentali;

3° mettere al servizio della coscienza diversi automatismi ai quali la coscienza stessa può affidare l'esecuzione dei compiti da essa stabiliti;

4° assicurare il dominio del pensiero e della volontà riflessi sulle funzioni organiche, attraverso la mediazione del gran simpatico.

Esaminiamo una ad una queste quattro funzioni:

1° Rileggete il paragrafo 5 del capitolo I. Voi comprendete chiaramente ciò che sostiene il vostro sforzo teso ad ottenere un qualsiasi risultato: acquisizione di conoscenze speculative o pratiche, perfezionamento individuale, accesso ad una posizione suscettibile di appagare i vostri bisogni e le vostre aspirazioni, accumulazione di elementi di potenza, soddisfazioni d'ordine affettivo, e così via: queste non sono altro che forme diverse di avidità. Ve ne sono di vili e di funeste; ve ne sono di elevate e di salutari. Queste ultime si possono sviluppare fissandovi costante-

mente il pensiero. Si possono indebolire progressivamente ed annientare le altre opponendo loro, con insistenza, una precisa rappresentazione delle alterazioni, degli insuccessi e delle delusioni che esse provocano.

2° Come abbiamo già dimostrato nelle nostre opere sulla memoria, l'educazione della parola e l'educazione dello stile, l'attitudine a registrare con esattezza ed a conservare le nozioni dipendono soprattutto da una particolare impressionabilità dell'inconscio. Ma quest'ultima si modifica nella misura in cui si sviluppa l'attenzione volontaria. D'altra parte, abituandosi a classificare il complesso delle nozioni acquisite ed a collegare ogni nuova nozione a quelle dello stesso ordine che già si possiedono, è possibile riorganizzare i meccanismi dell'automatismo mnemonico.

3° Ogni operazione che oggi voi siete capaci di eseguire senza seguirne i particolari, semplicemente dando intenzionalmente l'avvio ad una serie di manovre automatiche, talvolta addirittura senza pensarci, si effettua sotto l'impulso del vostro inconscio. Voi parlate, leggete, scrivete, e il vostro pensiero si traspone istantaneamente in formule letterali, così come un testo messo sotto i vostri occhi si traspone in una serie di pensieri. Per arrivare a questo, voi avete dovuto addestrare il vostro inconscio ad associare i tali segni grafici ed i tali suoni alla tale rappresentazione. Nello stesso modo, il pianista che decifra le note, con lo sguardo e lo spirito fisso sulla partitura, non pensa affatto a guidare le proprie mani: ha addestrato il proprio inconscio a svolgere questo compito.

Voi avete quindi, dentro di voi, un ottimo segretario, ma dovete educarlo scrupolosamente se volete metterlo in condizioni di assistervi brillantemente. Poiché è estremamente duttile, prenderà le abitudini che gli imporrete, anche se all'inizio darà l'impressione di ribellarsi. Ordine, metodo, esattezza, assiduità, concentrazione, richiedono all'inizio uno sforzo cosciente, talvolta sostenuto e prolungato. In seguito, tutto ciò diventa spontaneo. Se, per un certo periodo, voi badate bene a riflettere prima di parlare o di decidere, il vostro inconscio, che un tempo scatenava impulsivamente

la vostra parola o i vostri atti, si abituerà ad attendere docilmente la vostra decisione.

4° L'azione ideo-motrice dell'idea, la ripercussione delle immagini mentali e delle emozioni sulle funzioni viscerali si spiegano con il fatto che l'inconscio ha alle sue dipendenze il sistema gran simpatico. E' quindi possibile, come abbiamo spiegato nel nostro *Trattato d'Autosuggestione,* agire poderosamente sull'organismo nella misura in cui ci si è subordinati l'inconscio.

Dobbiamo aggiungere poi che l'ispirazione, fonte del genio scientifico, strategico, artistico, letterario, musicale, e così via, e più modestamente l'ingegnosità, l'abilità, eccetera, che tutti noi possiamo acquisire in una certa misura, procedono dall'attività psichica subcosciente.

4. Principi direttivi.

All'inizio, non sgomentatevi affatto se l'autoanalisi consigliata nel paragrafo 2 vi metterà di fronte alla certezza di inclinazioni meschine, sregolate o perverse, di debolezze, di attitudini mediocri o insufficienti. Esse non sono altro che il risultato dei fattori ereditari più evidenti, ma spesso anche più superficiali. Al di là della loro zona, vi sono altri fattori virtuali, ancora statici, che voi potrete sicuramente svegliare, se questa è la vostra intenzione ben salda. Supponiamo che vi scopriate timorosi, pusillanimi, esitanti. Queste disposizioni, ereditate da uno o più individui delle due linee da cui discendete, hanno una controparte, perché avete in voi stessi il totale della vostra ascendenza, nella quale non possono assolutamente non esservi stati uomini arditi, coraggiosi e decisi. Le qualità antagonistiche dei vostri difetti esistono quindi, allo stato latente, nel vostro subcosciente. Perciò, non affliggetevi fino ad ossessionarvi. Imponetevi atti contrari alle predisposizioni che deplorate. Anche se all'inizio saranno insignificanti, vi apriranno la strada verso altri più importanti. Impegnatevi costantemente ad ammirare ed a desiderare le qualità che volete sostituire ai vostri difetti, e le possibilità che vorreste acquisire.

In questo modo, riuscirete a far spuntare le une e le altre.

Nell'intero capitolo VI vi abbiamo esortato a superare i vostri impulsi. Vi riuscirete tanto meglio quanto più, grazie all'autoanalisi, avrete acquisito una conoscenza più chiara delle loro origini profonde. Prendete le vostre impressioni, emozioni, inclinazioni, tentazioni, avversioni, apprensioni, ripugnanze: smontatene il meccanismo, cercatene l'origine e ne indebolirete la presa su di voi.

E' superfluo aggiungere che la disposizione di spirito seria ed attenta necessaria per mettere in pratica le indicazioni precedenti non può essere assunta e mantenuta in una atmosfera di leggerezza, di agitazione e di dissipazione. Riservate a voi stessi il tempo necessario, difendete le vostre ore di solitudine meditativa, non esponetevi a frequenti interruzioni del corso dei vostri pensieri. Fino a quando non avrete acquisito risultati definitivi, avete tutto l'interesse a tenervi alla larga da tutte le personalità che non siano per voi un esempio, un incoraggiamento e un ideale.

5. L'immaginazione e il sogno.

Diretta deliberatamente, l'immaginazione costituisce un ausilio subconscio particolarmente prezioso: un ausiliario che prefigura, costruisce, scopre, una specie di schermo sul quale si associano più immagini evocate che fanno nascere combinazioni in parte verificabili e realizzabili. Abbandonata alle reazioni istintive ed emotive ed alle impressioni provenienti dall'esterno, questa facoltà diventa invece l'agente di tutte le stravaganze, di tutti gli errori, di tutte le sregolatezze. Un'immaginazione esaltata equivale al delirio e alla demenza.

Considerate la vostra immaginazione come la porta dell'inconscio che dovete subordinare a voi stessi. State attenti che non ne varchi la soglia qualcosa che possa introdurre nella regione oscura in cui si elaborano le vostre future disposizioni qualche elemento di disorganizzazione, di degradazione o di incitamento pregiudizievole. Le conversazioni, le letture, i momenti di fantasticheria, gli spettacoli che voi

considerate distrattamente o con compiacimento, influiscono su di voi, non solo immediatamente, ma anche con effetto ritardato, poiché tutto viene registrato e rimane, almeno in maggior parte. Questo spiega perché accade che il sogno smentisca con tanta disinvoltura i principi dello stato di veglia. In realtà, tutte le trame del sogno vengono improvvisate grazie ai fattori sparsi nell'inconscio, fattori che comprendono tutto ciò che vi abbiamo lasciato infiltrare con l'allenamento della vigilanza. Quando si è osservata già da qualche settimana una seria autosorveglianza, il sogno si limita a commentare, puramente e semplicemente, le disposizioni ragionate: talvolta le sviluppa. L'attività psichica subcosciente diventa allora un ausiliario fedele dell'attività psichica cosciente. In questo modo, il sogno può portare alla scoperta di soluzioni cercate, senza risultato immediato, nello stato di veglia.

6. La sensibilità.

Per porre la vita affettiva (impressionabilità, emotività, sensibilità) sotto il controllo della coscienza, non si deve procedere a una repressione e tanto meno ad un annientamento, ma ad una regolarizzazione.

Perciò, si mirerà a sviluppare la sensibilità:

1° in estensione;

2° in acutezza.

1° Si svilupperà in estensione la sensibilità, dapprima con la coltivazione delle sue diverse modalità (estetiche, letterarie, musicali, psicologiche) e poi con l'analisi dei sentimenti che si ha modo di osservare in sé ed attorno a sé. Le disposizioni affettive, sentimentali, passionali cui vi predispongono i vostri condizionamenti debbono essere esaminate per cercarne l'origine e gli elementi determinanti. Cercate di prefigurarvene il corso ed i risultati. Quando ne osservate certune, in altre persone, che vi sembrano incompatibili con il vostro carattere, sforzatevi di comprenderle, di spiegarvi come sono possibili, e di valutarle oggettivamente ed equamente.

2° Si svilupperà l'acutezza della sensibilità per mezzo dell'evocazione precisa e della meditazione dei grandi temi eroici e lirici della storia e dell'arte.

Questa formazione difenderà la vostra sensibilità dalle deviazioni, dalle esaltazioni e dalle cristallizzazioni ossessive. Le vostre reazioni e le vostre inclinazioni conserveranno la misura e l'equilibrio indispensabili all'armonia della vita interiore. Orientati e stabilizzati dal vostro pensiero ragionato, i vostri sentimenti si espanderanno con la massima chiarezza e con la massima serenità.

7. La memoria.

Delle tre funzioni, registrazione, conservazione e richiamo, la prima si effettua consciamente con l'intervento della attenzione volontaria e inconsciamente con l'intervento dell'attenzione spontanea. La conservazione del ricordo e l'associazione di idee sembrano invece affidate completamente all'inconscio. Quest'ultimo, tuttavia, a parte poche eccezioni (spiegabili con l'eredità intellettuale) organizza spontaneamente solo una distribuzione statistica sommaria delle nozioni che accumula. Ora, per permettere l'espansione infinita della memoria, la differenziazione precisa delle immagini connesse e la restituzione coordinata automatica di ogni gruppo di ricordi, è indispensabile un metodo di classificazione stabilito minuziosamente. Anche in questo campo, la maggior parte di noi ha bisogno di procedere all'educazione dell'inconscio. Questa educazione consiste essenzialmente nell'adozione di un sistema ben studiato di archivi cerebrali.

Nella nostra opera *Educazione della parola* noi abbiamo proposto appunto un sistema di questo genere, adattabile e modificabile a seconda dello spirito e delle necessità di ognuno. Così come un ufficio destinato alla conservazione di documenti di diverse specie richiede innanzi tutto casellari forniti di etichette, *contenitori* che riceveranno ciascuno, come *contenuto,* documenti collegati tra loro da rapporti evidenti; così come la distribuzione generale dei diversi

gruppi di documenti deve essere stabilita in anticipo tra i vari gruppi di casellari, l'inconscio dovrà essere organizzato quale contenitore, e il suo contenuto dovrà essere riconsiderato, controllato e classificato in ordine di analogie. I nostri lettori troveranno le indicazioni necessarie nell'opera citata e nel nostro volume *Metodo per sviluppare la memoria.*

Capitolo IX

IL DOMINIO DELLO PSICHISMO COSCIENTE

1. La mente può modificare se stessa.

In che modo lo psichismo cosciente può controllare se stesso? Ecco un problema che potrebbe dare l'avvio a parecchie dissertazioni simili a quella di Duportal, citata a pag. 11. E' facile concepire che la coscienza possa agire sull'inconscio; ma che si automodifichi deliberatamente, che si dualizzi al punto di dominare se stessa, può indurre a chiederci per mezzo di quali meccanismi misteriosi e di quale determinazione iniziale possa riuscire a tanto.

Come le nostre disposizioni affettive, le nostre disposizioni intellettive sono il risultato di condizionamenti ereditari o innati, ma è pur sempre evidente che una serie di nozioni attinte ad una fonte esterna e riflesse dalla coscienza vi può determinare modificazioni considerevoli.

« Non si può contestare — scrive Poyer —[1] che accanto a tutti gli altri fattori individuali, la volontà ragionata abbia un ruolo nella formazione del carattere.[2] Non è necessario, per questo, ammettere l'intervento di un libero arbitrio inspiegato che sopravvenga ad interrompere una serie

[1] Poyer, *Les Caractères*: un capitolo del *Traité de Psychologie*.
[2] In particolare, la teoria dell'autore ne sottolinea il ruolo nella formazione degli elementi psicologici del carattere.

di cause. Qualunque sia l'opinione che si può avere su quest'ultimo punto, rimane pur sempre il fatto che l'uomo è capace di rappresentare a se stesso le proprie azioni future e di intervenire per modificare, con mezzi diversi, contemporaneamente al mondo che lo circonda, la propria individualità ».

Lo stesso autore aggiunge poi: « L'evoluzione psicologica dell'individuo non è condizionata unicamente dalle leggi biologiche che governano lo sviluppo del suo sistema nervoso o dalle influenze esterne, fisiche o sociali, che agiscono su di lui: vi è anche un'evoluzione interiore, preparata e voluta, che è il prodotto della sua volontà e della sua riflessione personale ».

Non dobbiamo perdere di vista, d'altronde, il fatto che la concezione unientitaria dell'individualità umana non è in sostanza altro che un'ipotesi, le cui caratteristiche principali, l'ufficialità e l'attualità, non incantano tutti gli spiriti. L'ipotesi multientitaria, derivata dalle dottrine esoteriche orientali, spiega con precisione assai maggiore le realtà psicologiche ed i fenomeni psichici. Regge ad un esame non meno bene dell'altra; e per quanto riguarda la possibilità che ciascuno ha di modificare il proprio psichismo cosciente, l'ipotesi multientitaria è certamente degna di attenzione. Essa distingue, infatti, il principio individuale (l'Ego) da quei suoi veicoli in cui sono localizzati rispettivamente la coscienza e l'inconscio. Poiché non desideriamo ripetere in questa sede ciò che abbiamo già scritto in proposito nell'opera *Scienze occulte,* rimandiamo a quel testo il lettore che desidera iniziarsi alle curiose concezioni dell'ermetismo.

2. La conoscenza e la volontà.

Il mentale[1] si manifesta tanto come centro rettore quanto come centro discernente. Più è attivo e più si sviluppano le sue diverse attitudini, discernenti e reggitrici. Per domi-

[1] Usiamo la parola « mentale » come sinonimo dello psichismo cosciente.

nare lo psichismo cosciente, cioè per governare l'attività e lo sviluppo, bisogna esercitarlo conformemente ai principi la cui osservanza rafforza la volontà e rende più agili i meccanismi che concorrono alla conoscenza. Mettendo in pratica le indicazioni dei capitoli precedenti, si contribuisce largamente al rafforzamento delle modalità reggitrici del mentale. Il fatto stesso di eseguire, ora per ora, ciò che si è prestabilito, nonostante tutti gli incitamenti contrari provenienti dall'interno o dall'esterno, accresce l'ascendente della coscienza non soltanto sugli automatismi ma sullo stesso intelletto. Perciò il lettore che si sarà attenuto, sia pure in misura limitata, a ciò che è stato detto finora, osserverà un miglioramento apprezzabile dei propri meccanismi intellettuali. I lavori che mettono in azione l'attenzione, la memoria, il giudizio, o, per dirla in breve, il lavoro cerebrale, sarà diventato più facile. D'altra parte, le resistenze che tendevano a sventare i suoi sforzi di volontà saranno diminuite. Per citare qualche esempio banale ma significativo, non vi saranno più indugi ed esitazioni tra l'istante del risveglio e quello dell'alzarsi, tra il momento di mettersi al lavoro e l'inizio immediato dell'esecuzione del lavoro stesso, tra il ricordo della decisione di astenersi da qualcosa e l'astensione, e così via.

3. Direttive generali.

Vediamo ora come si può conferire il massimo vigore e la massima lucidità alle modalità discernenti.

Innanzi tutto, bisogna mettere a punto l'acutezza dei cinque sensi, poiché attraverso la loro mediazione noi prendiamo coscienza del mondo esteriore; in secondo luogo, ci si deve esercitare a riflettere metodicamente sulle percezioni sensoriali, ad osservare con precisione, a definire, a valutare, a confrontare oggetti, fenomeni, individui, manifestazioni. In terzo luogo, si deve coltivare il senso delle analogie, delle differenziazioni, dei rapporti esistenti fra le nozioni e fra le realtà, in particolare i rapporti di connessione ed i rapporti di causa ed effetto.

Tutto questo apparirà a certuni troppo astratto. In pratica, invece, sette indicazioni sono sufficienti per realizzare l'intero programma:

1° Verificate, o almeno fate verificare da uno specialista, che l'acutezza della vostra vista, del vostro udito e del vostro tatto siano normali. L'odorato ed il gusto hanno un'importanza minore.

2° Osservate attentamente tutto ciò che ricade sotto i vostri sensi. Inventariate con gli occhi gli oggetti. Ricostruite la loro storia, partendo dalla materia fino alla fase finale della confezione, e confrontateli con altri analoghi. Allargate la prospettiva fino a comprendervi concezioni industriali ed economiche a proposito di ogni oggetto.

3° Osservate il regno minerale, il regno vegetale, il regno animale, badando attentamente ai particolari, alle proporzioni ed agli insiemi. Ricorrete a sistemi di classificazione che vi permettano di coordinare in serie i minerali, i vegetali e gli animali che esaminerete.

4° Osservate le persone, dal punto di vista fisico e morale. Fate interiormente un ritratto visivo, auditivo e psicologico fedele e vivo di ciascuna di esse.

5° Rendetevi esattamente conto di ciò che differenzia le diverse individualità che voi conoscete. Sforzatevi di discernere il livello del loro sapere, il loro valore speculativo e realizzatore, le caratteristiche della loro sensibilità, le loro tendenze ed inclinazioni, le loro attitudini, e così via. Annotate, per ciascun individuo, il divario tra ciò che *crede* di essere, ciò che *appare* e ciò che *è* realmente.

6° Ogni fatto materiale e psicologico è il risultato di una concatenazione causale e tende a produrre effetti che diventeranno cause a loro volta. Cercate spesso di risalire dagli effetti alle cause e di prevedere gli effetti.

7° Tra le diverse affermazioni e opinioni che vi vengono presentate oralmente o per iscritto, discriminate scrupolosamente quelle che sono fondate su fatti verificati, su evidenze certe, e quelle che sono discutibili, improbabili o erronee.

4. Un aiuto per la coltivazione dell'acutezza sensoriale e dell'attitudine all'osservazione.

La ricostruzione minuziosa dei ricordi visivi, auditivi, tattili, gustativi e olfattivi, registrati durante una giornata più o meno lontana nel tempo, costituisce, secondo noi, uno dei migliori esercizi per lo sviluppo mentale. Voi avete effettuato un viaggio sei mesi or sono. Bene, provate a riviverlo esattamente, dal momento in cui vi siete presentati allo sportello della biglietteria fino al momento del ritorno. Cercate di rivedere, con il pensiero, le persone che avete visto, incontrato, abbordato, sforzandovi di ricordare minuziosamente il loro abbigliamento, gli oggetti che portavano, il loro viso, ecc. Riascoltate il timbro delle voci, il rumore del tragitto, delle fermate, e così via. Contemplate di nuovo il paesaggio, ritrovatene gli aspetti che vi hanno colpiti. Ricostruite i vostri stati d'animo, le vostre impressioni. Seguite voi stessi durante tutte le peripezie del viaggio, senza fretta, facendo in modo che la trama delle immagini susseguenti non si interrompa. Questo esercizio, come pure il seguente, costituisce un 'test' molto fedele dello sviluppo mentale.

Ieri avete ascoltato una frase melodica o un'opera sinfonica. Oggi sforzatevi di riascoltare mentalmente l'esecuzione. A meno che non siate eccezionalmente dotati dal punto di vista auditivo, le sonorità registrate non scaturiranno dalla vostra memoria al primo richiamo. Dapprima vi saranno soltanto schizzi molto vaghi, che poco a poco si rettificheranno, e poi si ordineranno dopo molte esitazioni.

Questo addestramento può condurre molto lontano. Dopo aver ottenuto il richiamo alla memoria di semplici linee melodiche, si dovrà tentare quello di linee armoniche sovrapposte e di diversi timbri orchestrali simultanei. In questo modo si acquisisce la facoltà di ascoltare e di riascoltare, contemporaneamente, misura per misura, il complesso orchestrale ed ogni singolo esecutore.

Ci si può anche dedicare, nello stesso spirito, a provocare la reviviscenza delle immagini olfattive, tattili e gustative

Il tempo necessario alle esigenze di questa coltivazione può essere trovato nei momenti in cui non siamo legati ad un dovere o ad un lavoro, negli istanti in cui lo spirito ha una tendenza spontanea al vagabondaggio, per esempio quando si attende di addormentarsi, durante un tragitto in macchina e così via.

« Nella coltivazione delle facoltà mentali, come in ogni altra cosa — scrive Annie Besant —[1] un po' d'esercizio ripetuto quotidianamente è assai più efficace di un grande sforzo seguito da un periodo d'inazione. Dovremo imporci ogni giorno il compito limitato di osservare con cura una cosa qualunque, raffigurandocela in tutti i particolari, tenendo il nostro spirito fisso su di essa per un certo tempo, come si fissa su un oggetto l'occhio fisico. Il giorno seguente, evocheremo l'immagine, riproducendola il più esattamente possibile, e poi la confronteremo con l'oggetto, osservando le inesattezze in cui siamo incorsi. Se dedicheremo cinque minuti ogni giorno a questo esercizio, osservando di volta in volta un oggetto, raffigurandocelo nel nostro mentale, evocando l'immagine quale era il giorno precedente e confrontandola con l'oggetto, noi potremo migliorare molto rapidamente la nostra memoria, le nostre facoltà di osservazione, di attenzione, d'immaginazione, di concentrazionel. In sostanze, noi modelleremo il 'corpo mentale'[2] e lo metteremo in condizioni di adempiere alle sue funzioni con successo ed utilità, assai più rapidamente di quanto non possa fare la natura quando non viene aiutata. Nessuno intraprende un esercizio del genere senza risentirne gli effetti; e colui che lo compie ha ben presto la soddisfazione di scoprire che le sue facoltà mentali sono progredite e sono molto più sottomesse al controllo della volontà ».

[1] Annie Besant, *Il potere del pensiero,* Ed. Astrolabio.

[2] Per « corpo mentale », l'autrice di questo brano, Annie Besant, nota come grande specialista dell'esoterismo orientale, intende quel veicolo dell'Ego in cui è localizzata la coscienza psicologica.

5. Due pratiche estremamente efficaci.

Il primo di questi due esercizi è il riassunto. Consiste nel condensare in un testo quanto più breve possibile la sostanza di un testo più o meno lungo. Ciò richiede prima l'assimilazione integrale dell'argomento da riassumere, e poi la creazione di una serie di formule concise che rendano chiaramente le idee essenziali del soggetto stesso.

Si devono riassumere in questo modo racconti, romanzi, opere didattiche, sistemi filosofici interi o in parte, e così via. Questo lavoro di composizione esercita tutte le facoltà. Sviluppa la concentrazione di spirito, la sicurezza del giudizio, la chiarezza dell'elocuzione, eccetera.

All'inizio ci si aiuterà ricorrendo frequentemente al testo da riassumere; poi ci si sforzerà di ricostruirlo esclusivamente a memoria. Poco per volta, diventerà possibile, dopo avere ascoltato una conferenza, un discorso, un sermone, farne una esposizione scritta o orale.

Questi esercizi possono sembrare, a molti, disagevoli, faticosi e privi di fascino. Noi esortiamo il lettore a non esitare, ad impegnarsi per superare ogni difficoltà, poiché ogni fatica sarà ampiamente ripagata dai risultati. Chiunque si dedichi assiduamente a questa pratica del riassunto acquisisce una lucidità di spirito ed un vigore cerebrale eccezionali.

Il secondo esercizio, che è di importanza capitale per chi vuole giungere a governare il proprio pensiero, consiste nel riflettere successivamente, per una durata complessiva di circa trenta minuti, su tre soggetti diversi: dieci minuti per soggetto. In questo modo si abitua facilmente il mentale a passare da una occupazione all'altra concentrandosi profondamente su ciascuna di esse.

6. Le parole e le definizioni.

Ci capita spesso di leggere o di ascoltare parole il cui uso non è familiare. Per conseguire il dominio del mentale, è molto importante non passare oltre, quando si in-

contra una parola nuova; bisogna invece annotarla e ricorrere al dizionario per conoscerne l'esatto significato. Anche tra i termini che usiamo abitualmente, ve ne sono diversi di cui ignoriamo il senso esatto: è una lacuna che deve essere colmata.

Allo stesso scopo, bisogna cercare le parole indicative e le definizioni chiare degli oggetti e delle manifestazioni che ci capita di esaminare o di osservare.

7. L'attività che ringiovanisce.

Anziché spossare lo psichismo superiore, l'attività regolare e metodica ne perpetua il vigore. L'abbandono, la sonnolenza delle facoltà discernenti, al contrario, ne causano l'atonia e la caducità prematura. Guardate, attorno a voi, gli uomini dallo spirito attivo: osserverete che il loro pensiero rimane desto, vivo, sottile fino ad una età avanzata, spesso fino al momento della morte. Camille Flammarion (che del resto fu uno splendido esempio di lucidità mentale prolungata fino all'estrema vecchiaia) scriveva nel 1920:

« Tutti i miei contemporanei hanno conosciuto a Parigi scrittori come Victor Hugo, Lamartine, Legouvé, storici come Thiers, Mignet, Henri Martin, eruditi come Barthélemy-Saint-Hilaire, scienziati come Chevreul, i quali hanno mostrato, fino ad un'età molto avanzata, la virilità e la giovinezza delle loro anime ».[1] Al giorno d'oggi potremmo aggiungere altri nomi: Anatole France, il dottor Roux, il dottor Calmette, P. Painlevé e molti altri ancora.

E' consigliabile non imitare quegli uomini, anche troppo numerosi, i quali dopo aver terminato gli studi lasciano che il loro psichismo superiore si assopisca, e diventano rapidamente inadatti all'esercizio delle facoltà intellettuali superiori.

Perciò bisogna cercare di ampliare e di elevare sempre il campo della propria comprensione ed il livello delle proprie conoscenze.

[1] C. Flammarion: *La Mort et son Mystère,* Parigi 1920.

Capitolo X

IL DOMINIO DI SE' NELLA VITA ESTERIORE

1. *La sicurezza.* - 2. *La resistenza.* - 3. *Le ostilità.* - 4. *Portata delle indicazioni precedenti.* - 5. *I rispettivi ruoli.* - 6. *La caratterologia.* - 7. *L'indipendenza.*

1. La sicurezza.

A questo punto, noi affrontiamo la seconda parte della presente opera. Dopo avere indicato, nei primi nove capitoli, i principi che, messi in pratica, permettono di acquisire il dominio di sé, vedremo in che modo l'uomo diventato capace di dominarsi in larga misura può trarre vantaggio dalle superiorità che si è assicurato.

La sicurezza, la fiducia in se stessi si rafforza via via che si precisa la certezza d'una capacità di autocontrollo superiore alla media. Questa capacità si ottiene mediante lo sforzo deliberato che abbiamo consigliato sotto diverse forme. Gli atti d'imperio su voi stessi che compite quando siete soli, liberi da ogni subordinazione imperativa, senza testimoni, concorrono tutti ad accrescere questo intimo sentimento di fiducia nelle vostre attitudini realizzatrici, nelle vostre possibilità di successo, che segue immediatamente ogni tentativo andato a buon fine. Questi atti creano la sicurezza, una sicurezza serena e ragionevole, per mezzo della quale potete essere certi di trovarvi perfettamente a vostro agio in qualunque circostanza e di fronte a chiunque. Nella vita esteriore, noi riceviamo impressioni d'ogni genere, che dobbiamo interpretare lucidamente, senza permettere mai che le loro ripercussioni turbino la nostra emotività, i nostri mezzi cerebrali o la nostra attività. La predominanza del

pensiero ragionato, divenuta ormai abituale, stabilisce questa imperturbabilità per mezzo della quale si può, nonostante le eventualità più o meno inibitrici, intraprendere e perseguire ogni giorno il compito che ci si è fissati, organizzarsi di fronte all'imprevisto, rimanere sordi agli appelli insidiosi o veementi dei fattori di turbamento.

Vi è un abisso tra la presunzione e la fiducia in se stessi. La prima è la conseguenza di una specie di euforia dell'immaginazione, causata per reazione dalle avidità, che svanisce per cedere il posto allo scoraggiamento più atono di fronte al primo conflitto con la realtà; la seconda ha origine in una convinzione profonda e provata. Il presuntuoso decide e agisce ciecamente. La sua foga lo rende qualificato per uno sforzo-intensità iniziale, non per lo sforzo-durata, che è quasi sempre indispensabile. L'uomo che il dominio su se stesso, frutto di resistenze continue, di autocostrizioni assidue, ha dotato di una fiducia giustificata nella possibilità di elevare il livello delle proprie attitudini, valuta freddamente i mezzi di cui dispone, ne paragona la portata a quella che appare necessaria per condurre a buon fine le iniziative che si propone, e si mette all'opera senza iattanza, con energia concentrata. Anziché immaginare che « tutto andrà avanti da sé » teme di sottovalutare le difficoltà, non di sopravvalutarle, e sa prevedere, nel caso, la necessità di certi 'ripieghi'. Ma sa anche che la lotta proseguita metodicamente e ardentemente finirà per fare pendere la bilancia dalla sua parte, perché esercitando e fortificando le sue facoltà questa lotta ridurrà progressivamente gli ostacoli che si dovranno inevitabilmente affrontare.

2. La resistenza.

La facilità di parola e di comportamento, la riduzione dell'impressionabilità che noi chiamiamo sicurezza, ha la sua origine profonda, come abbiamo appena visto, nell'autocontrollo. La vita sociale ci fornisce costantemente l'occasione di coltivarne le modalità. Sorvegliando se stessi, si giunge molto rapidamente a moderare le ripercussioni este-

riori delle impressioni che si ricevono, a conservare l'impassibilità espressiva del volto, la tranquillità dello sguardo, il controllo ben ragionato dell'eloquio. Per un effetto riflesso ben noto,[1] l'impassibilità esteriore crea e sostiene la serenità psichica. D'altra parte, un atteggiamento esente da impulsività e da cedimenti non può non influire favorevolmente su coloro che hanno a che fare con noi.

Per quanto riguarda la sicurezza, pur lavorando per conseguire piccoli progressi immediati successivi, non dobbiamo aver paura di mirare troppo in alto. Più sopra, abbiamo contrapposto la presunzione alla fiducia in se stessi: segnaliamo ora, quale scoglio da evitare, quella sfrontatezza che è caratteristica di certi impulsivi, e che è dannosa quanto è utile invece la sicurezza ragionata.

Per sentirvi sicuri di voi e completamente a vostro agio di fronte a chiunque, per prima cosa siate irreprensibili nei confronti di tutti. Conservate sempre la calma. Osservate le regole di una cortesia impeccabile, anche se ritenete che gli altri hanno parlato o agito in modo da giustificare, da parte vostra, l'uso di espressioni vivaci. Non lasciate che il comportamento sconveniente degli altri modifichi, sia pure minimamente, la misura del vostro linguaggio. Ritorneremo più avanti sul problema dell'atteggiamento che conviene assumere di fronte a manifestazioni ostili.

La padronanza continua della calma, la certezza della vostra irreprensibilità, l'abitudine di formulare ponderatamente il vostro eloquio, di saper confutare abilmente, di enunciare la vostra opinione, quando è necessario, con la massima obiettività, per non urtare la suscettibilità degli altri, vi daranno una libertà, una disinvoltura sempre più grandi. D'altronde, vi farete stimare perché, pur manifestando la fermezza e l'indipendenza tipiche dei caratteri decisi (e i caratteri decisi suscitano sempre una certa considerazione, persino nei loro avversari), l'urbanità e la lealtà dei vostri modi produrranno in tutti un'impressione positiva e favorevole.

[1] Vedere P. Janet, *L'Automatisme Psychologique.*

Abbiamo dedicato un intero volume all'educazione della parola. La coltivazione dell'eloquio costituisce un elemento importantissimo della sicurezza. Conosciamo individui, già timidissimi, che hanno avuto il coraggio di affrontare il pubblico come oratori o conferenzieri e la tenacia di reiterare i loro tentativi nonostante il panico inevitabile dell'esordio, e si sono liberati radicalmente della timidezza grazie a quest'unica direttiva impartita alla loro volontà: affrontare il pubblico, tenergli testa. E' una strada che non si addice a tutti, ma l'esempio dimostra che ognuno ha un considerevole interesse ad acquisire un certo virtuosismo verbale.

D'altra parte, non consigliamo di proporsi tanto una facilità di eloquio, quanto un eloquio chiaro, pertinente, giudizioso, preciso, un modo abituale di parlare molto misurato, equidistante dalle forme altezzose e dalle forme ossequiose, adatto indistintamente a trattare con tutti, dal principe allo spazzino. Per riuscirvi, bisogna indubbiamente essere dotati; ma proponendosi come orientamento questo obiettivo, chiunque abbia messo in pratica le indicazioni contenute nella prima parte di questo libro riuscirà a realizzare il punto essenziale: diventare capace di parlare, in qualunque luogo e con chiunque, con la stessa tranquillità e con la stessa disinvoltura con cui si parla in casa propria con i propri familiari.

3. Le ostilità.

Si dice che « la perfezione non è di questo mondo ». L'uomo dotato di spirito positivo non tarda a rendersi conto che, in generale, vi sono molte e inevitabili imperfezioni grossolane. Indiscrezione, invidia, ostilità, ipocrisia, ingiustizia, arbitrarietà, crudeltà non sono mai completamente assenti, in qualunque ambiente. L'osservatore discerne dovunque le loro manifestazioni, più o meno vive e frequenti, le loro forme acute o larvate, continue o alternanti. Dal punto di vista che ci interessa — il dominio di sé — l'adepto della cultura psichica può corazzarsi, considerando tutte queste contrarietà come ostacoli normali, in mezzo ai quali

deve conservare la lucidità e difendersi senza irritarsi. Alle sconvenienze puramente verbali, l'adepto della cultura psichica opporrà una fredda laconicità, o più semplicemente il silenzio. Alle azioni ostili risponderà secondo una tattica accuratamente meditata, senza lasciarsi turbare e senza abbandonarsi all'indignazione. In generale, è perfettamente inutile sprecare tempo ed energia in critiche, rimproveri, eccetera, siano fondati o infondati. Accade, qualche volta, di doversi rivolgere ad un terzo per fargli osservare e per qualificare le sue manchevolezze: qualificare *lui*, in particolare con modi ingiuriosi, è sempre un errore, poiché contrasta con le leggi dell'influenza persuasiva. Una esposizione obiettiva, precisa, chiara e rigorosamente fondata per sventare ogni smentita ed ogni discussione, impressionerà colui al quale è rivolta in modo assai più efficace di una serie di termini ingiuriosi. Un tono deciso, posato, piuttosto lento e sostenuto da una buona articolazione e non precipitoso e infuriato, soggioga lo spirito e lo priva delle resistenze che vengono sollevate dal sentimento di rivolta inevitabilmente scatenato da una voce minacciosa. Poche frasi brevi e giudiziose possono avere una ripercussione più profonda e più duratura di una requisitoria violenta.

Del resto, ognuno può esercitarsi nell'arte di influire in modo utile su tutti, mettendo in pratica un codice di indicazioni particolareggiate, seguendo le quali si sviluppa il « magnetismo personale », cioè l'autorità dominatrice e l'abilità suggestiva.

4. Portata delle indicazioni precedenti.

Innanzi tutto, se ne trarrà un profitto immediato: il miglioramento sensibile del tono nervoso. Queste indicazioni, infatti, consentono di evitare sprechi inutili di energia. Questo miglioramento si farà sentire tanto nelle funzioni organo-vegetative quanto nelle facoltà cerebrali, il cui rendimento verrà in tal modo valorizzato, la cui affaticabilità sarà minore, e la lucidità sempre più stabile. Tutti coloro che seguono queste prescrizioni non tardano a sentirsi più forti,

più arditi, a trovare più facili i loro compiti, ed a divenire capaci di realizzazioni che prima sembravano al di sopra delle loro possibilità.

Le nostre indicazioni permettono inoltre di conservare una calma ed una misura imperturbabili anche in mezzo all'agitazione, al disordine e alle provocazioni. Seguendole, si evitano molti conflitti, si tengono lontane le seccature, si offre un appiglio minimo agli impulsivi ed ai malvagi; e ci si attira la considerazione delle persone equilibrate e riflessive.

5. I rispettivi ruoli.

L'era della fraternità, della benevolenza, del disinteresse, dell'equità, sembra lontana quanto l'avvento dell'amore platonico. Le eccezioni confermano la regola, e appunto per questo hanno un carattere ancora più apprezzabile. Consideriamo quindi, senza farci illusioni, il ruolo che ha, nei nostri confronti, ciascuno di coloro che hanno a che fare con noi. Nella maggior parte dei casi, questo non può significare altro che l'entrata in azione di una o più avidità. Tocca a noi comprendere il punto di vista della parte avversa, conciliarlo o subordinarlo, a seconda della posizione che noi occupiamo. Il capo dal quale prendiamo ordini mira ad ottenere un risultato definito, che è l'unica cosa che gli importa. Noi dobbiamo renderci conto chiaramente di ciò che vuole e concentrare le nostre facoltà per realizzare un'esecuzione a prova di critica. Il datore di lavoro intende barattare un salario o uno stipendio, ridotto al possibile, contro una mole di lavoro grandissima, che pretende dal suo subordinato. D'altra parte, il salariato o lo stipendiato non giudica mai troppo elevata la sua retribuzione, né troppo breve e leggero il suo lavoro. La psicologia umana è così. E' più facile essere soddisfatti di noi stessi che della nostra posizione. Mostrarsi rigorosamente equanimi, anche di fronte a coloro che non lo sono, offre un grande vantaggio.

Il fornitore, necessariamente, si preoccupa del proprio interesse più che di quello del cliente: se però ha una visuale

un po' più ampia, pensa che la soddisfazione data al cliente ha una grande importanza. Il venditore al quale vi rivolgete, in un negozio, pensa ad ottenere dai clienti, con un minimo di fatica, un totale di acquisti quanto più possibile rimunerativi. Tocca a voi formulare la vostra richiesta con la massima precisione, per fare in modo che il venditore cerchi e vi mostri esattamente ciò che volete, alle condizioni più prossime a quelle che vi vanno bene. Il vostro banchiere non perde mai di vista il piazzamento di quei valori che ha tutto l'interesse a rifilare a qualcuno. Il vostro avvenire e quello della vostra famiglia saranno garantiti dalla vostra circospezione assai più che dalla vostra fiducia. La fretta di decidere, per evitare lo sforzo di riflettere, di informarsi, di controllare, costituisce la debolezza di molti individui; questa defezione dell'attenzione volontaria consente, a chi vuole condurli a una conclusione interessata, di raggiungere i suoi fini. La carenza dell'attenzione volontaria porta a facili entusiasmi, e poi ad avversioni esagerate. Dobbiamo reagire contro l'apatia cerebrale e ricordare che la vita sociale consiste in uno scambio ininterrotto di suggestioni. Ognuno tende, consciamente o inconsciamente, ad ispirare attorno a sé certe disposizioni, a suggerire certe idee, a dissimulare certe realtà ed a creare certe illusioni. Non dobbiamo né meravigliarci né indignarci: consideriamo tutto questo con indulgenza, ma teniamo ben desto il nostro senso critico.

6. La caratterologia.

Leggere attraverso le maschere, interpretare esattamente i comportamenti, discernere le principali tendenze di ciascuno, valutarne le facoltà, rendersi conto della qualità e della vastità dei pensieri, dei sentimenti, delle inclinazioni che lo motivano; queste sono le indagini della caratterologia, che hanno un'evidente utilità nella vita sociale. Sono necessari innanzi tutto una conoscenza psicologica ben organizzata ed uno spirito osservatore metodico, formatosi a discipline oggettive. Gli elementi d'informazione non mancano. Ogni individuo che noi possiamo vedere ed ascoltare ce ne

offre di continuo, per il fatto stesso di parlare, di agire o di reagire. La struttura cranio-facciale, le proporzioni ed i lineamenti del volto, i cambiamenti d'espressione tradiscono allo stesso modo, numerosi elementi della personalità, come hanno stabilito le ricerche degli specialisti di fisiognomica.[1] La chirologia, che interpreta gli indici forniti dai contorni, dai rilievi e dalle linee delle mani, offre un vasto codice di osservazioni verificate.[2] Ma la base più accessibile, la scrittura, è particolarmente preziosa, perché consegna alla sagacia del grafologo la psicologia di scriventi sconosciuti, lontani, che sarebbe impossibile o difficile osservare direttamente. Lo studio delle nozioni essenziali della grafologia, studio che chiunque può intraprendere con utili risultati, basta a dotare lo spirito di mezzi sicuri per ricavare da un autografo uno schizzo caratterologico sufficientemente preciso. Su questo argomento, è consigliabile consultare le ottime opere pratiche di Crépieux-Jamin.

7. L'indipendenza.

Ogni giorno, abbiamo scritto a proposito delle autosuggestioni,[3] veniamo impressionati da una serie discontinua di sensazioni, che si infiltrano nel circuito cerebrale, e reagiscono sugli elementi oscuri o coscienti del nostro carattere. Se, al risveglio, i nostri occhi si aprono al chiarore fioco d'una giornata squallida e grigia, noi sentiamo che questo non ci incita affatto all'attività ottimistica ispirataci dalla luminosità azzurra di un mattino assolato. Poche battute di un'aria che abbiamo già udito suscitano una fantasticheria, evocando mille ricordi in cui si ravvivano sentimenti di altri tempi. Uno spettacolo fortuito genera una velleità, che diventa una risoluzione, o fa nascere un atto, che diventa un'abitudine. Il tocco di una mano predispone favo-

[1] Vedere *Les Marques révélatrices du Caractère,* dello stesso autore e *Volti e contatti umani* di Ermiane, editore Astrolabio.

[2] Vedere *Trattato di Chiromanzia,* di G. Mucherey.

[3] *Metodo Pratico d'Autosuggestione,* stesso autore.

revolmente o meno, a seconda che sia piacevole o ripugnante. Dall'impatto di poche parole proferite in un gruppo e percepite confusamente, di passaggio, scaturiscono nozioni, rapporti ai quali non avremmo mai pensato. Una conversazione, un discorso, una lettura, diventano il punto di partenza di una decisione, di una iniziativa, di un cambiamento d'orientamento, talvolta radicale. *Del resto, non vi sono affermazioni reiterate che non abbiano effetto sulle nostre convinzioni, e non vi sono esempi frequenti che non lascino tracce sulle nostre tendenze.* Insomma, noi continuiamo a subire modificazioni incessanti, alcune immediate e momentanee, altre lente e definitive.

Per conservare, in mezzo a tutte le cause esterne d'influenza, una sufficiente invulnerabilità, dobbiamo evitare gli ambienti e le compagnie in cui non abbiamo l'iniziativa; dobbiamo costruire le nostre convinzioni con l'aiuto di documenti attinti alle fonti più pure; e, per ogni problema, dobbiamo ricorrere ai competenti.

Per quanto riguarda poi i nostri progetti in gestazione, i nostri obiettivi già fissati, le nostre certezze acquisite, teniamoli segreti per sottrarli all'azione delle suggestioni antagonistiche.

Capitolo XI

IL DOMINIO DI SE' NELLA VITA PRIVATA

1\. *L'adattamento.* - 2. *Le influenze familiari.* - 3. *L'autorità.* 4. *I sentimenti.* - 5. *L'associazione dei destini.* - 6. *Di fronte a un torto.* - 7. *Le responsabilità.*

1. L'adattamento.

In una collettività i cui membri fossero stati formati da educatori preoccupati soprattutto di inculcare loro il dominio di sé, l'armonia regnerebbe nella vita pubblica ed ancor più nella vita familiare. In realtà, noi siamo ben lontani da simili condizioni, e nulla ci consente di pronosticarne il futuro avvento. La cultura psichica riceve l'attenzione di una *élite* disseminata tra migliaia di individui per i quali l'idea dell'autocontrollo non è neppure molto chiaramente comprensibile. Voi fate parte di questa *élite*: perciò dovete adattarvi all'ambiente generale e all'ambiente privato in cui vi trovate integrati.

Potete influire considerevolmente su coloro che vi circondano nell'esistenza quotidiana, poiché l'esempio impressiona anche coloro che sembrano i meno propensi a seguirlo: non l'esempio eventuale ma l'esempio continuo, stabile, quale lo offre colui che si governa in tutte le cose, come abbiamo detto all'inizio della presente opera, conformemente ad un complesso di principi elaborati giudiziosamente.

Un atteggiamento sovranamente calmo, una immutabile costanza di umore (grazie alla quale si smette di dipendere, almeno mentalmente, dalle agitazioni dell'ambiente e dagli sbalzi d'umore degli altri), annientano, contengono o dirottano quasi tutti gli elementi di conflitto. L'equità, l'irre-

prensibilità nei confronti di tutti ispirano, anche ai caratteri più ingrati, buone disposizioni. La cortesia e la diplomazia, unite alla fermezza, vincono, talvolta lentamente ma sempre sicuramente, anche le peggiori opposizioni.

Se tra coloro che vi stanno vicini ve ne sono alcuni le cui caratteristiche, le cui tendenze e le cui opinioni sono estremamente diverse dalle vostre, le discussioni e le critiche non cambieranno probabilmente nulla e, piuttosto, alterano la reciproca compatibilità. Pensate ed agite secondo le vostre deliberazioni, per quanto vi riguarda, ed adottate nei confronti degli altri una perfetta tolleranza.

2. Le influenze familiari.

Poiché i metodi educativi praticati in generale favoriscono il predominio della spontaneità sulla riflessione e concorrono a sviluppare i fermenti di dissipazione più che gli elementi di saggezza, non ci si deve sorprendere se moltissimi giovani cercano di sottrarsi all'influenza dei loro educatori, invece di trarne profitto. Nell'età in cui possediamo soltanto fattori d'autodeterminazione ancora incerti, la sollecitudine e l'esperienza dei nostri ascendenti rappresentano una fonte di ispirazione unica nella vita che, nella maggioranza dei casi, non viene presa sufficientemente in considerazione.

I consigli e l'autorità di un padre degno di questo nome sono ineguagliabili: innanzi tutto perché hanno un obiettivo eminentemente salutare; e poi perché fungono da controsuggestione alle leggerezze, alle trascuratezze naturali e alle influenze disgregatrici o pericolose dell'esterno. L'avvenire di ogni individuo si decide tra i quindici ed i trent'anni. Quando si esce dall'infanzia, il lavoro sembra arido, le discipline tiranniche, e tutto il resto appare, per contrasto, attraente. Rivolgendo queste parole ai nostri giovani lettori, intendiamo additare loro, ancora una volta, il ruolo capitale dell'*attenzione;* sapere ascoltare attentamente, saper riflettere su ciò che è stato consigliato: ecco le mète cui tutti dovrebbero rivolgere il proprio autocontrollo.

Molte volte, la gente ci interroga a proposito delle « vocazioni contrariate ». Orbene, una vocazione non consiste semplicemente nel gusto per una professione, ma nell'esistenza manifesta di attitudini particolarmente adatte a tale professione. Questo livello di attitudini speciali si accompagna invariabilmente ad un ardore ed a un'ossessione tali che l'interessato, se si trova costretto ad occuparsi di altre cose, farà subito delle sue predisposizioni, della sua vocazione autentica, una specie di hobby che occuperà tutto il suo tempo libero fino al giorno in cui, a forza di applicarvisi, egli sarà in grado di ricavarne di che vivere.

Certamente, l'adolescente al quale si impone la scelta di un mestiere per cui non si sente affatto inclinato, vede in questa imposizione una costrizione gravissima, che noi disapproviamo energicamente: ma utilizzando come esercizi di sviluppo psichico i doveri meno attraenti, si ingigantiscono le forze mentali e, con queste, anche le possibilità.

3. L'autorità.

Vi sono due specie di autorità. Una consiste in un dispotismo imperativo, sostenuto da mezzi di coercizione, e ottiene una docilità proporzionale alla sua vigilanza e alla sua inflessibilità, non una accettazione interiore. Si tende ad esercitarla, quindi, ogni volta, in modo che non vi sia modo di sfuggirvi, di eluderla. La seconda specie di autorità consiste essenzialmente nel subordinare a sé la coscienza, a conquistare il consenso, a mettere luminosamente in risalto le proprie ragioni. Questa è l'unica autorità da adottare nella vita privata. Per esercitarla, è necessario innanzi tutto possedere un perfetto dominio di sé, e quindi acquistare una conoscenza approfondita delle leggi della suggestione; infine, è necessario possedere un senso psicologico sufficiente per valutare le possibilità di comprensione e di esecuzione di ognuno, e le sue reazioni particolari.

A questo punto ritorna in gioco il ruolo dell'attenzione osservatrice, dell'analisi minuziosa dei caratteri. Se sono bene adattate ad una mentalità, una esposizione od una sugge-

stione, soprattutto reiterate in forme molto diverse per attirare continuamente l'attenzione, vengono accolte e registrate, ed agiscono progressivamente come fattori modificatori ed ispiratori.

Per avere influenza, dobbiamo saper discernere e conciliarci le ricettività di ciascuno, e dobbiamo procedere come per un esperimento tecnico di suggestione, cioè con calma, metodo e persistenza, senza sconcertarci quando i risultati non sopravvengono con la rapidità da noi desiderata.

La costruzione o l'eliminazione di una disposizione psichica si effettua seguendo un progresso analogo a quello di ogni crescita e di ogni sgretolamento. Non dobbiamo mai accelerarlo: dobbiamo sapere attendere e persistere, senza mai disperare.

4. I sentimenti.

Il governo della sensibilità, e più particolarmente delle elettività particolari, la loro subordinazione al pensiero deliberato sono già stati esaminati nel paragrafo 6 del capitolo riguardante il dominio dell'inconscio. Il problema si ripresenta, qui, nei suoi rapporti con la vita privata. I sentimenti affettuosi non dovrebbero « passare davanti a tutto »? Bisogna distinguere tra i sentimenti filiali o fraterni, il cui eccesso incomincia soltanto con le eclissi di lucidità che possono provocare, e le altre inclinazioni. Ma in generale un sentimento, se è di buona lega, quando viene meditato guadagna anziché perdere. Inoltre, sorvegliandosi, un cuore ardente non altera minimamente le proprie virtualità, mentre corre gravi rischi quando si lascia sfuggire la capacità di orientarle:

« Il cuore — scrive Eymieu — e intendo alludere a tutta la sensibilità dell'essere, il cuore, affermo, non fa che il suo mestiere, qualunque cosa faccia e dovunque vada. Se il cuore devia, è la testa, è la ragione che non ha fatto il suo dovere. Il vapore fa il suo mestiere quando spinge il pistone; se la macchina deraglia o scoppia, non è con lei che bisogna prendersela, anche se uccide il macchinista: la colpa

è infatti di quest'ultimo. Egli poteva e doveva, infatti, moderare la pressione del vapore e regolarne l'uso: e se la macchina 'gli ha fatto del male', ciò è avvenuto perché é stato lui il primo a malmenare la macchina. Il cuore è una forza cieca come il vapore: ed è la testa che deve guidarlo ».

Queste concezioni appariranno ben poco affascinanti agli ipersensibili ed agli ardenti. Alcuni avranno la saggezza di meditarvi sopra, e di accettarle progressivamente, magari in occasione di quelle mortificazioni che sarebbe preferibile evitare ma che mostrano, meglio di qualunque discorso, i pericoli degli accecamenti d'ordine sentimentale.

Abbagli ed errori continui attendono i sensitivi, i sentimentali, gli individui dotati di immaginazione eccessiva, troppo inclini a credere sempre condivise le loro elettività. Per loro le parole 'amicizia' e 'amore' hanno una sola accezione: il superlativo. Si aspettano, dagli esseri verso i quali si sentono attratti, una misura di slancio identica a quella che anima loro stessi. Non comprendono che le affinità profonde, i complementarismi sono in realtà estremamente rari.

Péladan, uno degli analisti più sottili della seconda metà del XIX secolo, è arrivato a scrivere che l'amicizia non esiste, ai nostri giorni e nelle nostre razze. « Vi sono — afferma uno dei personaggi del suo libro *Modestie et Vanité* — intimità, parallelismi di carriera, simultaneità di piacere; vi sono commerci di vanità e di complicità infinitamente vari, che imitano l'amicizia. Il cuore umano non sa donare: scambia e baratta ».

In quanto all'amore come identificazione psichica, noi abbiamo dimostrato il suo carattere eccezionale in una delle nostre opere[1] basata su dodicimila casi osservati.

5. L'associazione dei destini.

Abitualmente decisa o sotto l'impulso di una fantasmagoria immaginativa dovuta allo scatenarsi dell'emotività sotto l'azione d'una attrazione temporanea, oppure a causa

[1] *Psicologia dell'Amore.*

di un rapporto di situazioni sociali, l'associazione dei destini si risolve, nella maggioranza dei casi, in una coabitazione forzata che le divergenze psico-fisiologiche dei due interessati rende penosa, quando poi non diventa addirittura un antagonismo irriducibile. Allo stato attuale delle scienze d'osservazione, il tecnicismo potrebbe migliorare notevolmente le condizioni della nuzialità, contribuendo allo orientamento matrimoniale; ma per giungere a tanto sarebbe necessario un progresso preliminare della psicologia di massa. Ai nostri lettori ed alle nostre lettrici che sono abbastanza obiettivi da cercare di determinare razionalmente se stessi, daremo qui quattro direttive essenziali. La compatibilità di due individui richiede, oltre all'attrazione puramente fisica:

a) L'equivalenza qualitativa delle sensibilità;
b) Una acutezza di comprensione sensibilmente eguale;
c) L'analogia della cultura;
d) La convergenza degli obiettivi morali e materiali.

Queste quattro condizioni eliminano tutti gli elementi di grave disaccordo. Bisogna osservare che corrispondono esattamente ai principi tradizionali sotto la cui egida venivano organizzate un tempo le unioni nelle famiglie francesi, almeno nelle classi più illuminate.

6. Di fronte a un torto.

Poiché ogni carattere ha le sue singolarità, i suoi aspetti più spiccati, le sue imperfezioni, le sue propensioni più o meno eccessive, nella vita privata si verificano necessariamente degli scontri, anche tra individui legati da stretta parentela. L'adepto della cultura psichica non considera i torti nei suoi confronti come atti intenzionalmente ingiuriosi o dolorosi. Ne discerne il determinismo nelle predisposizioni di coloro che se ne rendono colpevoli, e reagisce di conseguenza, cioè come reagisce in presenza di una qualsiasi manifestazione psicologica: con calma e senza animosità. La fredda constatazione del fatto di fronte al suo autore, il richiamo posato di quest'ultimo alle convenienze, qualche

ingiunzione ferma e misurata agiscono meglio di qualunque altro atteggiamento per rieducare e per prevenire il ripetersi di tali episodi incresciosi. I risentimenti, le rappresaglie contraddicono le indicazioni esposte nel capitolo v. La suggestione verbale e mentale colpisce in modo più sicuro e più efficace.

7. Le responsabilità.

Contrariamente a ciò che credono certi individui incoerenti, è da sciocchi eludere la responsabilità. Questo porta ad assumere alla leggera impegni che non ci si preoccupa di valutare, perché ci si ripromette di non mantenerli, se si dimostreranno sproporzionati ai mezzi di cui si dispone. Questi errori causano inevitabilmente, presto o tardi, gravi difficoltà. D'altra parte, non vi è nulla che debiliti le forze mentali quanto il sotterfugio e l'espediente. Una personalità forte è incompatibile con una coscienza sfuggente. L'armatura principale di uno psichismo potente è a convinzione della propria assoluta integrità di fronte al proprio giudizio. Deciso a mantenere puntualmente la propria parola e conscio, per esperienza, di quanta preveggenza, di quanti sforzi e di quanto accanimento ciò gli costerà, l'uomo votato alle discipline dell'autocontrollo non si impegna mai senza matura riflessione, e questa abitudine alla circospezione lo mette al riparo da molte sorprese. Questa abitudine lo trattiene sempre in tempo, mentre un altro individuo si lascerà trascinare lungo la china scivolosa degli impulsi.

Capitolo XII

IL DOMINIO DI SE' E L'AZIONE

1. *Agire.* - 2. *Le vostre prospettive.* - 3. *Base di partenza.* - 4. *Il programma.* - 5. *Sua continuità.* - 6. *Reagire.* - 7. *Utilizzazione dell'inazione.*

1. Agire.

A proposito degli inerti, abbiamo scritto nel *Livre des Nerveux*: « L'uomo normale agisce volentieri e prende gusto all'azione perché, in questa affermazione della propria personalità, si sente vivere con un'intensità massima, antitetica rispetto all'immobilità finale. Lo scopo, l'oggetto della attività, contrariamente a ciò che può sembrare, rimane secondario. Il movente iniziale è la tendenza ad essere e l'orrore del non-essere. Ogni individuo normale, anche se è ricchissimo, sente il bisogno di agire come sente la fame e la sete. Questo bisogno, come gli altri due, è una manifestazione dell'istinto di conservazione ».

Confrontate una giornata in cui i vari compiti sono ben ordinati ed eseguiti con assiduità ad una giornata di stordimento, senza nulla da fare; confrontate un periodo durante il quale avete concentrato tutta la vostra intelligenza e tutta la vostra energia per realizzare un progetto d'una certa portata con un altro periodo grigio, senza impegno e senza scopo: e sentirete in tutta la sua pienezza l'accezione vivificatrice della parola 'agire'.

Mettendo in pratica le regole del dominio di sé si può orientare e utilizzare, con un'applicazione sostenuta, i mezzi d'azione di cui si dispone, elaborare vasti programmi ed attenervisi, intraprendere e perseverare nonostante gli inevi-

tabili ostacoli. In questo modo, all'indecisione ed alla noia si sostituisce stabilmente la soddisfazione che è inseparabile dall'esercizio ardente delle facoltà realizzatrici. I risultati materiali dell'azione sono egualmente assai apprezzabili, perché possono contribuire alla nostra espansione interiore e costituire una potenza al servizio del nostro ideale, contribuendo d'altra parte alla nostra sicurezza e al nostro benessere. Infine, come abbiamo già notato in precedenza, una lunga carriera perfeziona e fortifica l'uomo che si integra totalmente nel suo lavoro. Osservate, per contrasto, in quale deliquescenza precipitano coloro che hanno avuto un'attività languente e limitata ad un automatismo uggioso e monotono. Allora concepirete l'azione non solo come necessità, come un dovere, ma anche come un mezzo di sviluppo integrale.

2. Le vostre prospettive.

Tutte le indicazioni formulate in questo nostro metodo contribuiscono alla coltivazione dell'attitudine all'azione: attitudine alla costruzione di piani ragionati con maturità e studiati minuziosamente, attitudine all'esecuzione metodica del programma giornaliero, settimanale, mensile, annuale, ecc. Vi abbiamo mostrato successivamente come rafforzare la vostra capacità di attenzione — capacità essenziale — come prendere e conservare l'iniziativa dell'impiego del vostro tempo, come favorire l'elaborazione della vostra energia fisica e cerebrale, come dominare le cause di dispersione e di indebolimento, come padroneggiare le vostre facoltà subcoscienti e coltivare quelle coscienti. Dopo avere equilibrato in tal modo il vostro organismo, ripudiato ogni disordine, presa l'abitudine di deliberare il vostro comportamento, di dirigerlo con fermezza, ed organizzata la vostra attività in totale indipendenza di spirito, voi siete pronti ad affrontare vaste realizzazioni.

Quali realizzazioni? Questo dipende dalla vostra età, dalle vostre risorse materiali e mentali *attuali* e, naturalmente, dalle vostre aspirazioni. La condizione in cui vi

trovate in questo momento e quella cui aspirate sono più o meno distanti e separate da una serie di ostacoli che costellano la strada. Ognuno di questi ostacoli vi servirà, di volta in volta, ad indicare l'orientamento da dare ai vostri pensieri, alla vostra ingegnosità, alla vostra applicazione pratica. Mentre manovrerete per conseguire l'obiettivo finale, il vostro vigore psichico, le vostre facoltà, la vostra abilità, le vostre disposizioni progressivamente allargate dall'esercizio giornaliero diventeranno abbastanza agguerriti da permettervi, quando avrete superato la prima tappa, di affrontare tranquillamente la seconda, e così via.

Questa linea di condotta impedisce a chi l'adotta di condurre una esistenza abbandonata alla deriva; gli assicura il conseguimento dei massimi vantaggi compatibili con il suo valore intrinseco; gli assicura inoltre la soddisfazione più apprezzabile: quella di compiere, sotto ogni punto di vista, un progresso continuo.

3. Base di partenza.

Non si intraprende nulla senza un minimo di fiducia in se stessi, ed abbiamo già dimostrato, nel capitolo X, paragrafo 1, che questa fiducia ha origine nel sentimento del compito adempiuto perfettamente, della risoluzione mantenuta, dello sforzo coscienzioso. Perciò, è alla portata di tutti. Per quanto un individuo possa essere debole e vacillante, è in grado di condurre a buon fine molte cose. Una organizzazione psicofisica difettosa si evolve rapidamente se si reagisce, se ci si concentra per risparmiare le forze e per aggrapparsi meglio all'idea direttiva, *se non si ha paura di faticare per riuscire nel proprio scopo.* A fortiori, per gli individui normali, l'acquisizione della fiducia in se stessi è una questione di buona volontà.

Non dimenticate: quando avete la certezza *verificata* di ciò che potete realizzare, anche se si tratta di piccoli programmi a breve scadenza, potete aspirare arditamente a *diventare capace* di concepirne altri più vasti, e di eseguirli punto per punto. Di conseguenza, non esitate a crea-

re un piano che possa estendersi a tutte le fasi della vostra vita. Questa elaborazione, tuttavia, non dovrà distogliervi dai doveri immediati: considerate questi ultimi come mezzi eccellenti per coltivare il vostro psichismo e, se si dà il caso, anche i vostri muscoli. Abbiate la certezza che farete progredire considerevolmente i vostri interessi futuri mirando all'impeccabilità nelle vostre occupazioni attuali. Meno interesse presentano, meno lusingano i vostri gusti, e più sono adatte a rafforzare la vostra attenzione volontaria.

Se vi sono, attorno a voi, individui che vi urtano o vi contrariano, considerateli come attrezzi ginnici per mezzo dei quali potete esercitare quotidianamente la vostra imperturbabilità, la vostra calma e la vostra fermezza. Se taluni sembrano decisi ad ostacolare i vostri progetti per l'avvenire, considerateli attrezzi ginnici per l'addestramento della vostra ingegnosità, della vostra pazienza, della vostra resistenza. L'opposizione e gli oppositori si evolveranno mentre voi agirete.

Inoltre, gli incentivi a sprecare il tempo obbligano il pensiero a rivalutarne il prezzo, e gli incitamenti all'abbandono o al disordine stimolano la vigilanza del giudizio.

4. Il programma.

Abbiamo visto a quali considerazioni si devono ispirare la scelta e la portata delle realizzazioni da adottare come obiettivo complessivo. Un programma « estensibile a tutte le fasi della vita » comporta necessariamente:

— l'acquisizione di un determinato livello di nozioni, di competenze, di virtuosismo;

— l'impiego di queste nozioni, di questa competenza, di questo virtuosismo, per il conseguimento di un primo gruppo di risultati, che permetterà di conseguirne un secondo gruppo, e via di seguito. La parte iniziale (l'acquisizione delle nozioni), ad esempio lo studio di diverse conoscenze necessarie per un esame o per un concorso, può richiedere sei mesi ad una persona, un anno o due anni ad un'altra.

Tocca a ciascuno soppesare le proprie qualità senza sopravvalutarle, e decidersi ad un'avanzata dal ritmo moderato, se non si sente dotato per una pronta assimilazione e per una ritenzione immediatamente definitiva di ciò che deve studiare. L'importante è avanzare senza agitazioni, a passo sicuro e regolare (il che accrescerà poco per volta le possibilità di accelerazione), e assicurarsi un possesso così integrale delle materie studiate da rendere assolutamente impossibile un insuccesso. Mentre molti individui privi del dominio di sé, naufragano proprio quando dovrebbero orientare volontariamente la loro attenzione e dirigerla con fermezza, coloro che hanno ben assorbito gli insegnamenti di questo libro e vi si sono attenuti sapranno prendere un vivo interesse allo studio e ritornare ostinatamente sui passi più difficili da afferrare.

Del resto, l'interesse aumenta in proporzione diretta all'importanza delle difficoltà superate: dopo qualche settimana di applicazione laboriosa, le nozioni che sembrano aride diventeranno attraenti.

Ciò che vale per lo studio vale anche per la conoscenza pratica, poiché ci si appassiona invariabilmente a tutti i lavori via via che si sentono cedere gli ostacoli inizialmente presentati dalla loro esecuzione.

Sia che si tratti di una tecnica — per esempio di un mestiere manuale —, di vendita, di rappresentazione, d'arte o di professione liberale, l'acquisizione della sicurezza, dell'abilità, della competenza, richiede uno sforzo di adattamento tenace e quasi sempre disagevole: così disagevole che molti vi si sottraggono. Nessuna professione rivela il suo segreto all'uomo dispersivo, privo di ardore, preoccupato esclusivamente di imparare il minimo indispensabile per diventare utilizzabile e più incline ad abbreviare la propria giornata per darsi a distrazioni frivole che a pensare seriamente al proprio avvenire.

Siate di quelli che, nel loro programma complessivo, sanno attribuire tutta l'importanza dovuta al periodo dedicato alle indagini ed all'esercizio indispensabile per sapere tutto ciò che, direttamente o indirettamente, ha rap-

porto con la loro posizione e per riuscire ad accellervi. Durante questo periodo, datevi anima e corpo alla vostra professione, consacratele tutti i vostri pensieri, tutta la vostra energia. Non tarderete a trovarvi più soddisfazione di quanta ne trovereste in tutti i divertimenti di questo mondo; svilupperete la vostra forza di carattere rendendo più elastici, nel contempo, i vostri meccanismi intellettuali e vi assicurerete, per un prossimo futuro, possibilità vastissime.

5. Sua continuità.

Come abbiamo scritto, una quindicina di anni fa, nel *Potere della volontà,* la vita degli uomini d'azione mostra che l'elemento dominante del loro carattere è la continuità. Ciò che hanno realizzato alcuni di loro sembra favoloso; eppure la loro attività fu più uniforme, regolare, metodica che intensiva. Il loro sforzo quotidiano non fu schiacciante, febbrile, smisurato, come immaginano taluni, bensì regolato, calmo e abilmente ripartito. E' forse proprio qui che il dominio di sé interviene nell'azione in modo più evidente, poiché se in maggioranza gli impulsivi sanno, all'occasione, fare una pesante sgobbata, soltanto gli individui riflessivi sanno lavorare giorno per giorno, ora per ora, con una regolarità conforme ad un programma stabilito e invariabile, per un lungo periodo, passare da un'occupazione all'altra senza fretta e senza esitazioni, e raccogliersi successivamente su ciascuna di queste occupazioni senza lasciare che il loro pensiero ritorni a quella precedente o anticipi quella successiva. E' sempre dall'abitudine di governare il proprio pensiero che deriva la possibilità di recuperare, con un sonno non turbato dal rimuginare delle proprie preoccupazioni, le forze fisiche e psichiche spese nel corso della giornata. Anche la facoltà dell'oblio momentaneo, indispensabile per una perfetta distensione, si acquisisce mettendo in pratica le indicazioni formulate nei capitoli VII, VIII e IX. L'osservanza scrupolosa di orari fissi, soprattutto per quanto dipende solo da noi, la puntualità

senza la quale nessun progetto può realizzarsi, testimoniano già una notevole conquista in fatto di autocontrollo. Grazie ad essa, l'agitazione, la fretta, cause principali delle stanchezze che inducono alle interruzioni ed all'abbandono, vengono sicuramente evitate.

6. Reagire.

La regolarità, la continuità nell'azione richiedono che si sappia reagire alle numerose cause perturbatrici, le une interiori, le altre esteriori. Per riuscirvi, bisogna conservarsi *decisi a non lasciarsi mai sconcertare né disorganizzare* per molto tempo.

Nessuno è mai riuscito a modificare tutte le proprie abitudini dall'oggi al domani. Perciò, quando ci si impegna ad osservare le indicazioni relative al dominio di sé, non è sorprendente che si debba scacciare instancabilmente la natura, ogni volta che ritorna all'assalto, senza demoralizzarci quando ci si trova in difficoltà e senza perdere fiducia nella possibilità di vincere, a lungo andare. Un piano complessivo ben ordinato, un impiego regolato del tempo conforme a tale piano, l'intenzione costante di seguire il programma fissato non bastano ad improvvisare tutte le qualificazioni necessarie. Certe manchevolezze, almeno accidentali, sono inevitabili. L'importante è non lasciarsi colpire in misura eccessiva, constatare freddamente che bisogna fare ulteriori progressi dal punto di vista della fermezza, e ritornare alla carica al più presto possibile. Quando un malessere attenua la nostra tensione psicologica, cerchiamo di scoprirne la causa e di prevenirne la ricomparsa. Quando una malattia ci immobilizza, non appena è passato il primo periodo di riposo assoluto, indispensabile al libero gioco della *natura medicatrix,* risaliamo, con un'analisi minuziosa delle nostre precedenti manchevolezze nei confronti dell'igiene, tutto il labirinto della concatenazione patogena. Discerneremo in questo modo le predisposizioni e gli errori da cui è derivata la crisi: questo ci porterà a modificare, in futuro, il nostro *modus vivendi.*

Le contrarietà, i disappunti, le complicazioni imprevedibili che tendono a turbare l'esecuzione dei nostri progetti od a sovraccaricarla, vanno accolti con calma. In generale, si producono in serie, come una successione di prove destinate a collaudare l'impassibilità di ognuno. Quando la facoltà di concentrazione è stata coltivata a sufficienza, questi impedimenti non alterano minimamente la lucidità mentale e non intaccano l'energia in misura apprezzabile. Ciò che, in precedenza, era parso come un vicolo cieco capace di scoraggiare, provoca immediatamente un esame attento, durante il quale, talvolta, la fiducia in se stessi vacilla, per poi riprendere comunque vigore. Senza fretta eccessiva e senza indugi protratti, lo spirito mette in opera tutte le sue risorse per congegnare una difesa, una tattica, una soluzione. Qualche volta si viene in tal modo spinti a modificare, per un tempo breve o lungo, il piano originario e, senza perdere di vista l'obiettivo finale, si riparte serenamente.

Non vi è esistenza esente totalmente da insuccessi, e se anche è un bene credere nella propria buona stella, nessuno ha interesse a considerarsi immune dalle sconfitte. All'ottimismo passivo si sostituisce allora un pessimismo disperato, quando sopravviene un'ora buia o tragica. L'origine di tutti i naufragi morali ci sembra caratterizzata invariabilmente da una disposizione, purtroppo frequente, ad eludere la prospettiva della possibile ostilità della sorte. Non si tratta affatto di coltivare in sé la paura e di ossessionare se stessi con l'idea di quello che di doloroso può riservarci il futuro, ma, al contrario, bisogna scacciare innanzi tutto ogni timore di soccombere, qualunque sia l'eventualità che può sopravvenire, e porre in primo piano, tra le nostre mire, la coltivazione della forza di carattere, mediante la quale noi possiamo rimanere armati e pronti alla reazione in qualunque circostanza.

7. Utilizzazione dell'inazione.

La capacità di lavoro, la rapidità di concezione, l'abilità esecutiva variano da individuo a individuo. Aumentano gra-

dualmente con l'esercizio, a condizione di non esigere da se stessi un progresso troppo rapido: in questo caso, si oltrepasserebbero le risorse energetiche attuali, e ne conseguirebbe una depressione. Coloro che avvertono il bisogno giustificato di interrompere la loro fatica ad intervalli più o meno ravvicinati dovrebbero considerare ogni distensione come una fase di recupero, e regolarne i particolari ai fini di ottenere un recupero massimo. Saper ricostituire le proprie energie in modo da sentirsi in piena forma per riprendere il proprio compito: ecco il segreto di certi individui deboli, ben poco dotati dalla natura, inadatti a lunghe giornate piene di attività ininterrotta, che sono tuttavia capaci, nel complesso, di una attività positivamente regolare. Secondo noi, il procedimento migliore per elaborare nuove forze consiste nel ricercare, nell'oscurità e nel silenzio, un assoluto rilassamento muscolare ed una correlativa rarefazione dell'attività mentale. Tutto ciò che comporta agitazione, sovreccitazione, trepidazione, disordine, in particolare i giochi ardenti, le conversazioni animate e le letture sconvolgenti, consuma l'influsso nervoso e stanca ben più del lavoro. Non sempre ciò che distrae lo spirito serve anche a riposarlo.

Capitolo XIII

GLI ESERCIZI SPECIALI E IL LORO RUOLO

1. La pratica di esercizi speciali può accelerare il progresso. - 2. Esercizi fisici. - 3. Per la regolarizzazione del sistema nervoso. - 4. Per dominare l'emotività. - 5. Addestramento cerebrale. - 6. Procedimenti per rafforzare l'attenzione. - 7. Miglioramento della sintesi mentale.

1. La pratica di esercizi speciali può accelerare il il progresso.

Lo sviluppo dell'attitudine a governare se stessi è essenzialmente una questione di autosorveglianza, di sforzo attento perseverante — cioè ripreso non appena ci si accorge della sua interruzione — per osservare certe regole e ispirarsi ai diversi principi che noi abbiamo esposto. Bisogna subordinare l'istinto, le tendenze, gli automatismi, il subcosciente alla supremazia del pensiero ragionato: bisogna quindi adottare discipline applicabili in tutti gli istanti della giornata, a tutti gli atti della vita. Gli esercizi che seguono hanno lo scopo di facilitare, e di accelerare questa subordinazione, di contribuire al rafforzamento dello psichismo reggitore e di rendere più elastici i meccanismi destinati a svolgere docilmente il loro normale ruolo di ausiliari. Questi esercizi non sono indispensabili: ma in essi si troveranno un appoggio ed uno stimolo analoghi a quelli del compito eseguito perfettamente, della decisione fedelmente realizzata.

2. Esercizi fisici.

In questa sede, noi non ci preoccupiamo di accrescere il vigore muscolare, ma di organizzare l'attività psichica e di

padroneggiare il sensorio. I nostri esercizi hanno, tutti, eccellenti effetti fisiologici, secondari ma apprezzabili.

1⁰ Organizzate il vostro tempo libero in modo da effettuare, diverse volte al mese, soli e all'insaputa di tutti, una marcia podistica la cui lunghezza sarà proporzionata alle vostre possibilità attuali. Marciate al ritmo di cinque-sei chilometri l'ora, con il busto eretto, le spalle ben allineate, pensando a ciò che fate, cioè sorvegliandovi per conservare una posizione corretta e per ritmare con regolarità il movimento delle gambe. Respirate a bocca chiusa. Prolungate gradualmente le marce fino a quindici, venti, venticinque chilometri. Al rientro a casa, una bella insaponata, bagno in vasca e frizioni (dal basso all'alto), poi abbondanti docce fresche.

2⁰ Se siete di abitudini sedentarie, l'obbligo inatteso di dedicarvi ad un compito che costi fatica fisica cozza, in voi, contro una ripugnanza nella quale discernerete facilmente una forma di inerzia. Non lasciatevi influenzare e applicatevi energicamente a ciò che sareste tentati di eludere. Mettetevi tutta la vostra intelligenza, impiegatevi tutta la vostra forza, in modo metodico e concentrato. In questo modo, voi avrete tratto vantaggio da una seccatura, avrete favorito i vostri scambi e dominato l'idea della fatica, per non parlare poi del pregiudizio, secondo il quale « questo genere di lavoro è al di sotto del vostro livello ». Anche l'occupazione più prosaica esercita il mentale in modo utile, se il pensiero vi partecipa attivamente.

3⁰ Nei momenti in cui gela, o in cui il termometro sale a 25 gradi, sappiate alimentarvi e vestirvi in modo da proteggervi adeguatamente, ma continuate ad uscire esattamente come fate nelle giornate di tempo clemente. Non parlate del freddo o del caldo. Attendete alle vostre occupazioni e immergetevi nel lavoro con tanta attenzione da non lasciarvi distogliere dall'idea della temperatura.

4⁰ Diventate assolutamente indifferenti alla prospettiva di saltare un pasto. Ciò non vi indebolirà affatto; al contrario, stimolerà le vostre funzioni nutritive, permetterà una eliminazione complementare delle scorie e riposerà

il vostro apparato digerente. Bevete, con un quarto d'ora d'intervallo, due o tre bicchieri di acqua pura (minerale, se quella del rubinetto non offre tutte le garanzie). La sensazione di fame scomparirà dopo il primo bicchiere. La vostra lucidità mentale acquisterà maggiore acutezza, nelle ore seguenti. Per completare questo esercizio, bisogna aver cura di attenersi alla massima sobrietà nel pasto che segue un periodo breve o lungo di digiuno.

5º In caso di urti violenti, di contusioni, di ferite, conservate il sangue freddo e astenetevi il più possibile dall'esprimere il dolore che provate: diminuirà più rapidamente. Distendete i muscoli e respirate profondamente per neutralizzare l'impressione di shock. Procedete voi stessi alla medicazione, o andate immediatamente a farvi prestare le cure necessarie. Riportate il vostro pensiero al punto in cui il suo corso si è interrotto e sforzatevi di mantenervelo: dimenticherete, alla lettera, il vostro male. Se vi è una lesione grave che comporta la necessità di una immobilità prolungata, per quanto possiate sentirvi contrariati, non contribuite ad accrescere la disorganizzazione lamentandovi interiormente: prendetevi qualche giorno di riposo assoluto e impiegate la massima parte delle ore a dormire: recupererete rapidamente l'equilibrio cerebrale e vedrete con chiarezza le decisioni migliori da prendere.

3. Per la regolarizzazione del sistema nervoso.

Conservare i nervi distesi e tranquilli, nonostante le cause di irritazione, di fastidio, di sovreccitazione, presenta autentiche difficoltà. Ecco alcuni esercizi particolarmente efficaci per giungere a questo risultato:

1º Distesi, seduti, ritti, conservate una immobilità *assoluta* per un minimo di cinque minuti. In generale, sono necessarie diverse centinaia di tentativi per arrivare alla esecuzione perfetta di questo esercizio. E' tempo ben speso. Bisogna osservare che in parecchie occasioni (viaggi, attese, ecc.) noi abbiamo l'occasione di procedere a questo tipo di addestramento.

2° Mettetevi ritti, e sollevate lateralmente il braccio destro fino all'altezza della spalla. Chiudete la mano. Flettete il braccio, portando il pugno al di sopra della spalla; infine, allungate di nuovo il braccio. Il movimento, nel suo insieme, deve essere di una lentezza estrema: deve richiedere almeno un minuto. Ripetete quindi l'esercizio con il braccio sinistro.

3° Eseguite lo stesso movimento ma, durante la flessione, contraete fortemente i muscoli e serrate il pugno. Rilassate i muscoli e disserrate il pugno durante il secondo tempo dell'esercizio.

4° Eseguite lo stesso movimento, compiendolo simultaneamente con entrambe le braccia, non più alternativamente.

5° Prendete nel cavo della mano un piccolo oggetto qualunque. Dirigete lo sguardo su questo oggetto. Immobilizzatevi e continuate a fissarlo, da uno a tre minuti. Sforzatevi di immobilizzare anche le palpebre. Passate l'oggetto nell'altra mano e ricominciate.

6° Eseguite lo stesso esercizio tenendo l'oggetto tra il pollice e l'indice, a braccio teso, all'altezza degli occhi. L'esercizio va effettuato prima con una mano e poi con l'altra.

7° Sedetevi davanti ad un tavolo, tendete le braccia, con le palme delle mani rivolte verso il piano del tavolo. Abbassate lentamente le braccia fino a quando le mani entreranno in leggero contatto con il tavolo, senza tuttavia appoggiarvi minimamente. Mantenete questa posizione. La difficoltà consiste soprattutto nel non contrarre esageratamente il braccio, il cui tono muscolare deve essere appena sufficiente per evitare l'appoggio.

8° Invece di aprire immediatamente ogni lettera che ricevete, mettetela davanti a voi e aspettate cinque minuti.

9° Trovandovi in prossimità di una fonte di rumore più o meno sgradevole, sforzatevi di rilassare i muscoli. Più questo rilassamento sarà perfetto, e più si attenuerà l'effetto del rumore: dopo quattro o cinque minuti, vi accorgerete di ascoltarlo distrattamente o addirittura con indifferenza.

Se si ripete questo esercizio con diverse specie di rumori particolarmente irritanti, si acquisisce una vera e propria facoltà di autoanestesia acustica.

10° Quando venite a conoscenza d'una notizia, di un fatto, di una eventualità che può comportare modificazioni temporanee o definitive del vostro *modus vivendi,* non precipitatevi a rallegrarvi se vi sembrano vantaggiose, né ad abbattervi se vi sembrano sfavorevoli. Prendete tempo per esaminare freddamente la situazione e conservate tutta la vostra impassibilità. Con l'aiuto della riflessione, cercate di valutare obiettivamente la portata di ciò che vi capita e stabilite come reagire, se è il caso, nel modo più opportuno. La prospettiva dell'inevitabile non deve mai farvi perdere di vista le risorse della vostra ingegnosità. Molto spesso, l'ineluttabilità è soltanto apparente.

4. Per dominare l'emotività.

Tutti gli specialisti sono concordi nel raccomandare la ginnastica addominale e la respirazione profonda, la cui efficacia è facilmente controllabile. Secondo noi queste pratiche, indispensabili per l'acquietamento emotivo, dovranno essere completate da esercizi d'ordine psicologico come i seguenti:

1° Notate le principali specie di emozioni cui vi sapete particolarmente predisposti. Esponete, per iscritto, le circostanze in cui avete provato ogni emozione in modo più vivo. Descrivete minuziosamente le impressioni, i turbamenti che avete provato in tali circostanze. Impegnatevi ad analizzare chiaramente voi stessi. Con l'aiuto delle vostre conoscenze psicologiche, sforzatevi di stabilire l'eziologia del vostro caso, la parte che risale ai vostri fattori ereditari, quella che deve essere attribuita alla vostra formazione, e così via. L'analisi di ogni stato affettivo ne previene il ritorno. Dissertare sui vostri stati di coscienza e definirli è già controllarli. Questo esercizio perderebbe tutto il suo valore se venisse compiuto verbalmente e degenerasse in una manifestazione di espansività.

2° Occupatevi di una specie di emozione alla volta. Rivivete, con il ricordo, le circostanze in cui il vostro turbamento ha raggiunto l'intensità maggiore. Poi immaginatevi che tali circostanze ricomincino, pensando di attraversarle con assoluta impassibilità. Questo esercizio richiede tempo. Scegliete un momento in cui avete a disposizione un'ora o due.

3° Dopo l'esercizio precedente, sedetevi davanti ad un tavolo sul quale avrete posato una caraffa rotonda e liscia piena d'acqua. Fissate il centro di questa sfera, concentrando fortemente il vostro spirito su queste due parole: « senza paura ». Si possono usare anche altre espressioni come « imperturbabile e deciso », « energico e volitivo », e così via. L'importante è che la formula sia breve e condensi bene l'idea contrapposta all'emotività. Questo esercizio può essere gradualmente prolungato fino ai venti, trenta, cinquanta minuti.

4° Passeggiate a lungo pensando all'ultima volta che siete stati turbati spiacevolmente da una qualunque emozione. Rappresentate energicamente al vostro subcosciente il malcontento che producono in voi le sue reazioni eccessive. Parlategli mentalmente come ad un subordinato. Ditegli che così non si può continuare. Ripetetegli di restare tranquillo, in avvenire. Assicurategli che ormai conserverà una calma più soddisfacente. Concludete impartendo a voi stessi qualche autosuggestione positiva: « Io divento sempre più impervio ai turbamenti », « io supero perfettamente le mie emozioni », e così via.

5. Addestramento cerebrale.

Nel capitolo IX abbiamo indicato due esercizi particolarmente efficaci. Eccone ora un altro, da usare come preparazione, per coloro che trovano un po' difficili quelli precedenti.

1° Prendete l'articolo di fondo del quotidiano che leggete abitualmente. Copiatelo, lasciando in bianco una parola su due. Poi leggete attentamente l'articolo stampato;

quando l'avete ben assimilato, riempite a memoria gli spazi lasciati in bianco nella vostra copia.

2⁰ Quando questo esercizio sarà diventato per voi un gioco, provate ad eseguirlo su di una copia nella quale saranno state lasciate in bianco due parole su tre.

3⁰ Infine, estraete dall'articolo ed annotate le idee che vi sono esposte, commentate e sviluppate; il giorno seguente, con l'aiuto di questi appunti concisi, ricostruite il testo, sia cercando di ritrovare le frasi esatte dell'autore, il che eserciterà la vostra memoria, sia sostituendo ad esse una redazione personale, il che svilupperà la vostra immaginazione e il vostro eloquio.

6. Procedimenti per rafforzare l'attenzione.

1⁰ Prendete due oggetti simili, per esempio due chiavi. Osservate ciascuno di essi in tutti i particolari, confrontateli dal punto di vista del peso, delle dimensioni, del colore, della struttura, ecc., in modo da ottenere di ciascuno una immagine fedele.

2⁰ Disegnate a memoria ognuno degli oggetti.

3⁰ Tenendo gli occhi chiusi, rappresentatevi mentalmente ogni chiave, poi immaginate di vederle l'una accanto all'altra. Fate durare questa rappresentazione per parecchi minuti.

4⁰ Osservate analiticamente una fisionomia, osservate se è simmetrica, quale rapporto vi è tra altezza e larghezza, poi tra le sue quattro parti (sincipitale, frontale, mediana, inferiore). Notate le caratteristiche dei capelli, degli occhi, delle orecchie, del naso, della bocca, del colorito. Misurate a occhio l'angolo facciale. Esaminate le anomalie e le alterazioni lievi o accentuate (rughe, cuperosi, sporgenze lipomatose, ecc.). Il giorno seguente ricostruite mentalmente la fisionomia osservata. Per una buona esecuzione di questo esercizio, bisogna sapere che la proporzione normale delle quattro parti del volto comporta una mezza lunghezza per la parte sincipitale ed una lunghezza per ciascuna delle altre tre parti.

5° Nel *Traité de Psychologie de Dumas* Poyer cita il seguente sistema di classificazione dei caratteri:

SENSITIVI:

1° *Gli umili* — Sensibilità eccessiva, intelligenza mediocre, attività nulla.
2° *I contemplativi* — Sensibilità viva, intelligenza acuta, attività nulla.
3° *Gli emotivi* — Impressionabilità estrema, intelligenza sottile, attività spasmodica e intermittente.

ATTIVITÀ:

1° *I mediocri* — Macchine solide, fondo ricco di energie e bisogno di spenderle senza altro scopo che quello di agire;
2° *I grandi attivi* — Fondo robusto di attività, intelligenza potente, penetrante, raffinata.

APATICI:

1° *Gli apatici puri* — Poca sensibilità, poca intelligenza.
2° *I calcolatori* — Intelligenza potente, assenza di spontaneità; obbediscono a delle idee.

MISTI:

1° *I sensitivi attivi* — Sensibilità viva, temperamento attivo, eroi focosi.
2° *Gli apatici attivi* — Temperamento morale che si avvicina a quello dei calcolatori, eroi passivi.
3° *Gli apatici sensitivi* — Atonia e instabilità; si gettano nell'azione con violenza, ma episodicamente.
4° *I temperati.*

Prendendo come base di valutazione questa tabella, stabilite a quale tipo sembra appartenere ogni persona che voi conoscete. Poi passate ad un'analisi psicologica particolareggiata di ciascuna, annotando tutte le indicazioni, tutte le osservazioni che avete registrato al riguardo.

7. Miglioramento della sintesi mentale.

Per un anno, leggete seriamente almeno sei opere, ognuna delle quali apra il vostro spirito ad un ordine di considerazioni nuove. Il campo delle conoscenze umane è molto vasto, e quindi non avete altro che l'imbarazzo della scelta. Non siate precipitosi. Badate a comprendere integralmente ogni capitolo del libro, in modo da assimilarne il contenuto con una precisione che vi consenta di farne, a memoria, un resoconto limpido ed omogeneo.

Riflettendo sulle nozioni acquisite in tal modo, discutendole interiormente, contrapponendo loro altre nozioni connesse, sforzatevi di trarne concezioni personali.

INDICE

Finito di stampare nel marzo 1974 *dalla Tip. Dario Detti per conto della Casa Ed. Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma.*

dominio di sé / P. C. JAGOT

L. 2.000

P. C. JAGOT

dominio di sé